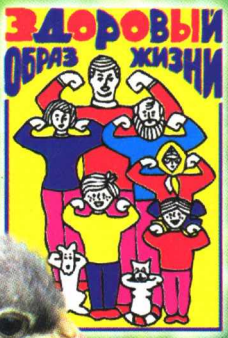
2010 № 6/84
июнь

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Сто лет? Не предел!



Мужской климакс

Анатомия болезни: алкоголизм

Софья®

ОТ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ НОГ – №1 В РОССИИ!

Красота и лёгкость здоровых ног

По объемам продаж в 2006-2009 гг. По данным ДСМ-груп.
Серт. Соотв. № РОСС RU.ПР73.В34548 с 19.06.2009 по 18.06.2012 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ISSN 1812-173X

Журнал

Ежемесячное приложение к газете
«Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»
Издается с мая 1999 г.

№ 6 (84), июнь 2010 г.

Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Генеральный директор: О.В. Гераскевич
© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2010
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26260. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения правообладателя не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению на территории РФ и зарубежных стран.

Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Людмила ЗОЛОТОВА
Александр КРЫЛОВ

Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА

Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ

Фото на обложке
Григорий ПИСОЦКИЙ/ЛОРИ

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2.
Контактные телефоны редакции и издателя: (495)739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки). E-mail: bmchernyshov@mail.ru

Номер подписан в печать 26.05.2010 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 124750 экз. Заказ № 1758.
Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда», 123007 г. Москва, Хорошевское шоссе, 38.

НАШ АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
101000 г. МОСКВА, ГЛАВПОЧТАМТ, А/Я 216,
журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ИСТОРИЯ НОВОЙ ПОДПИСЧИЦЫ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ» 4

Владимир КОНЕВ
СТО ЛЕТ? НЕ ПРЕДЕЛ! 5

Полина ГУЛЯЕВА
ТРАВЫ СОБИРАЕМ С ВЕСНЫ ДО ОСЕНИ 10

Анна ГРИЩАЕНКО
СТАЛИ ВЗРОСЛЫМИ ДЕТИ 12

Анна ХРЯЧКОВА
О ПОДУШКЕ – ЖЕСТКО 13

Наум БЛЮМКИН
ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО... 14

Габриэл ТЕР-АВАНЕСОВ
МУЖСКОЙ КЛИМАКС: ВРЕМЯ ТРЕВОГ И НАДЕЖД 19

Нина ГОЛОВНЕВА
ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ 28

Борис БОЧАРОВ
ГРИБ: КОРМИЛЕЦ И ЛЕКАРЬ 35

Николай ЗАЙЦЕВ
ПРИ СНИЖЕНИИ ОБОНЯНИЯ ПОЛЕЗНЫ МЕДОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ 49

Василий ХВАТОВ
ОТ ВИТИЛИГО ПОМОЖЕТ РЯСКА 52

Владимир КАРПИНСКИЙ
САМОВНУШЕНИЕ – ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ 57

Александра РИВКИНА
ПЕЙТЕ 2-4 ЛИТРА ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ 60

Сергей ГРЕНАДЕРОВ
АЛКОГОЛИЗМ – ПАГУБНАЯ СТРАСТЬ 61

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 75

Наталья ПОНОМАРЕВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 81

Евгений ТАРАСОВ
ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ХОБЛ? 96

ПРЕПАРАТЫ ОТ ПОДАГРЫ 100

Нина КОВАЛЬЧУК
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ГОЛОВНОЙ БОЛИ 106

Елена ДЕМЕНТЬЕВА
«СИЛА В ОВОЩАХ – ВЕЛИКА» 114

Александр КРЫЛОВ
ЧЕТЫРЕ ЛИКА ТЕМПЕРАМЕНТА 116

Виктор СТОРОЖЕНКО
МНЕ СНИТСЯ СОН 122

Валентина ПЕТРЕНКО
ПЕНЬЕМ ПТИЦ НАПОЛНЕН ЛЕС 124

Наталья АЛФЕРОВА
ЛЮБОВЬЮ ОСВЕТИ ДОРОГУ 125

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

(рецепты фитотерапевта Виктора Костерова)

БОДЯК ПОЛЕВОЙ 17

БОЛИГОЛОВ КРАПЧАТЫЙ 37

БОРЩЕВИК СИБИРСКИЙ 53

БОЯРЫШНИК 89

БРУСНИКА 107

ИСТОРИЯ НОВОЙ ПОДПИСЧИЦЫ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ»

Не сомневаюсь, что многие читатели обратили внимание на письмо Нины Викторовны Головневой «Вытри слезы – надо жить, или Исповедь онкобольной» в апрельском номере журнала. Пенсионерка из города Славянска-на-Кубани прислала свою исповедь в вестник «ЗОЖ», однако из-за большого объема было решено опубликовать материал в нашем приложении к газете (вторая его часть – «Жизнь после лучевой терапии» напечатана в этом номере). В марте я известил по телефону Нину Викторовну о предстоящей публикации. Она обрадовалась, но призналась: с журналом не знакома. А через несколько дней в редакцию пришло сообщение от Нины Викторовны. После моего звонка она искала «Предупреждение» в газетных киосках города. Увы, в розничную продажу в Славянске-на-Кубани журнал не поступает. Его получают только по подписке. Нина Викторовна не растерялась и попросила на почте на одну ночь февральский номер. Журнал ей понравился («прочитала без отрыва»). Она даже написала о нем стихотворение. Приведу из него несколько строк:

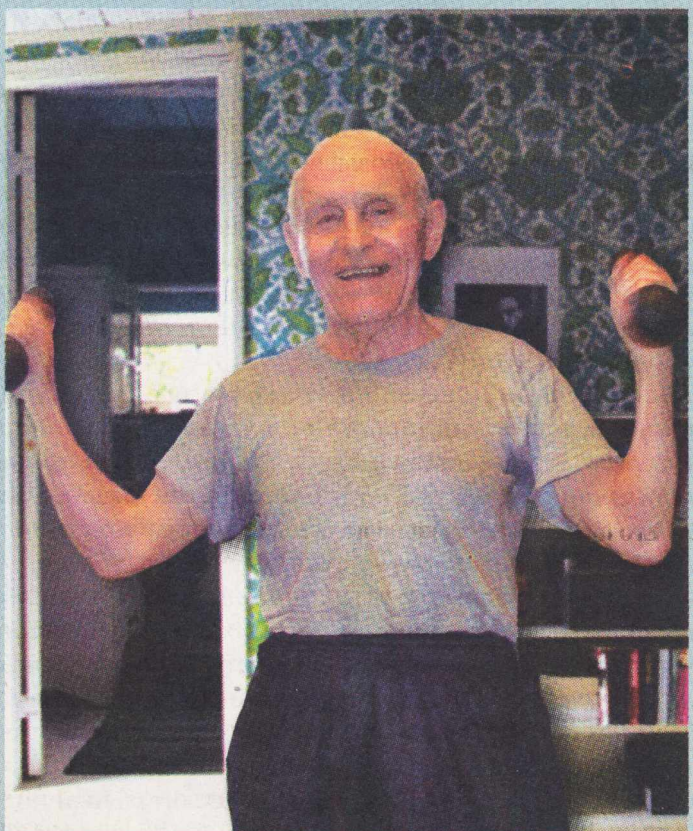
Журнал «Предупреждение» прочту и буду знать,
Как многих неприятностей смогу я избежать.
Помогут мне советами недуги излечить,
А главное – подскажут, как их предотвратить.

На следующий день Нина Викторовна подписалась на «Предупреждение» до конца года! Надеюсь, она не будет разочарована. И еще хотелось бы пожелать Нине Викторовне стать активной пропагандисткой нашего издания, взять на вооружение девиз «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых... Это особенно актуально сейчас, в июне, когда завершается подписка на второе полугодие 2010 года. Подписка – наша постоянная забота. О ней мы напоминаем в каждом номере на 128-й странице. И все же еще раз призываю всех заглянуть на почту до конца июня. Оставайтесь с нами!

Борис ЧЕРНЫШЕВ.

Владимир КОНЕВ:

СТО ЛЕТ? НЕ ПРЕДЕЛ!



83-летний петербуржец Владимир Степанович КОНЕВ с трудом вспоминает, когда в последний раз посещал поликлинику. «Зачем отвлекать врачей, если мой организм работает, как часы? – говорит он. – Был как-то на обследовании – врачи удивлялись: по всем медицинским показателям мой возраст в районе 50... А все дело в том, что я выполняю программу долголетия, которую сам для себя разработал. Следую ей уже 33 года».

– Что это за программа и как вы пришли к мысли такой?

– После окончания в юности ленинградской «мореходки» я десятки лет в качестве начальника судовой радиостанции плавал на кораблях Балтийского морского пароходства. Находясь в морях-океанах, окончил заочно институт водного транспорта, аспирантуру. Потом с судов перешел в управление пароходства, работал с кадрами, возглавлял вычислительный центр, защитил диссертацию, стал кандидатом экономических наук. Когда замаячил пенсионный «причал», задумался о будущем. С удивлением узнал, читая прессу, что в среднем мужчины в нашей стране доживают лишь до 59 лет. Но природа-то отпускает, как мы знаем, на жизненный путь лет на 50-60 больше. Естественно, при здоровом образе жизни.

Стал я делиться своими соображениями о сроках жизни с друзьями, коллегами и снова был удивлен. Большинство, имея перед глазами пример родителей, пределом своей жизни определяли рубеж в 65-75 лет. То есть заранее как бы смирялись с тем, что проживут чуть больше половины отпущенного природой срока. «Ну не чушь ли, – рассуждал я, – так укорачивать заведомо свой век!» И надо сказать чуть забегая вперед,что большинство моих бывших сослуживцев-сверстников, достигнув «своего» намеченного рубежа, ушли из жизни, так ничего и не предприняв для ее продления. Но я сказал себе: «Обязательно буду жить до 120 лет – крепким, сильным, со здоровым рассудком и отличной памятью». Это убеждение, если хотите, посыл – главный целительный инструмент моей программы. Он мне ни копейки не стоит, всегда в моем сознании, и я подчиняюсь его приказам.

– Значит, все дело в психике? Полагаться на силу воли, упорство характера?

– Как угодно называйте. Но научитесь, как я, управлять своим организмом. Вот пример. Иногда после бани с парилкой у меня сводит судорогой ногу. Причина – обезвоживание. Вообще-то я потребляю в сутки 1,5 л жидкости, что при моем росте (166 см) и весе (58 кг) достаточно. После бани выпиваю еще 1,2 л. Но порой, видимо, воды не хватает. В этих случаях я повторяю вслух: «Моя любимая нога здорова,

здорова, здорова, без боли». Судорога тут же уходит! Точно так же поступаю при других недомоганиях. Если, к примеру, болит зуб или колено, то вместо приема пилюль и таблеток я отдаю мозгу команду устранить боль. И всякий раз это удается. Все органы меня безропотно слушаются. Такие команды я отдаю, и не дожидаясь болезненных ощущений и других сбоев в работе организма, а для профилактики, чтобы, к примеру, артериальное давление всегда было 120 на 80, нормально работали печень, почки, предстательная железа...

– Неужели так просто? «Волшебная» фраза – и прочь лекарства?

– Без лекарств живу десятки лет и, дай Бог, вовсе без них обойдусь. Но одними «волшебными» словами намеченного рубежа, конечно, не достигнешь. Я изучил десятки пособий, как укрепить здоровье, прочел немало медицинских книг. А начал с того, что стал записывать все свои действия в течение суток. Спустя неделю список тщательно изучил и выкинул все, что не подходит намеченному для меня здоровому образу жизни, добавив в распорядок дня разные полезные пункты.

– О режиме, пожалуйста, подробнее. Подъем, туалет, зарядка... Спите, как все, на кровати?

– Сплю на полу, на жестком ватном матраце толщиной 15-18 см, на правом боку, положив одну ногу на другую. Эта поза обеспечивает мне хороший сон. Просыпаюсь в 7 утра, не вставая, массирую тело до появления красноты.

Зарядка занимает 1,5-2 часа. Делаю – в разных вариантах – гимнастические упражнения (их несколько десятков, и всем они хорошо известны – наклоны, приседания, ходьба на месте, прыжки на месте и т.д.). И обязательно выполняю силовые упражнения – отжимаюсь от пола и двух стульев, подтягиваюсь на турнике (оборудовал его на балконе), поднимаю гантели, растягиваю эспандер. Делаю это десятки раз, до появления обильной испарины.

Потом встаю на голову: это упражнение хорошо укрепляет кровеносную систему шеи и головы. Перед тем, как принять «стойку», разогреваюсь: в наклоне вращаю туловищем вправо-влево, сидя на табуретке, прогнусь раз 15 назад. Для

головы кладу у стены подушечку. Медленно встаю на голову, ноги прислоняю к стенке. Удерживаю положение 2 минуты. Опускаю ноги на пол, отдыхаю 20-30 секунд и поднимаюсь. Привожу в порядок шейные позвонки – плавно кручу головой вправо-влево.

– Теперь под душ?

– Прежде – на лестницу, с полчаса ускоренно хожу с 1-го этажа дома на верхний, 12-й, и обратно, потом уже горячий душ с обливанием напоследок ледяной водой. А затем с чистым сердцем, с сознанием, что выдерживаю свой распорядок, сажусь завтракать. Употребляю только простую пищу. И вовсе не потому, что мой бюджет скромен. Она более рациональна и полезна, чем изысканные блюда. Среди моих излюбленных лакомств кефир, различные каши, рыба отварная, сыр, сухофрукты, бананы, яблоки, чеснок, а также хлеб (люблю «Бородинский»), пророщенная пшеница... Летом и осенью добавляю в рацион выращенные на своей даче свежие огурцы, помидоры, кабачки, петрушку, сельдерей, укроп, лук зеленый, ягоды, грибы и бруснику из леса, клюкву с болота. В количестве еды себя без нужды не ограничиваю, но и не переедаю. Строго слежу за весом.

Лет 20 как не ем мяса и мясопродуктов. Не потому, что стал убежденным вегетарианцем. Мой рацион меня вполне устраивает: чувствую себя бодрым, сильным и без мясных блюд. Зачем что-либо менять?

По средам я голодаю: вывожу из организма шлаки, обновляю клетки, «съедаю» лишний жирок.

Пробовал голодать по 3, 5 и даже 10 суток. В конце концов выбрал наиболее для себя подходящее 36-часовое голодание 1 раз в неделю. Сутки не ем, не пью, практикуя «сухое» голодание. Потом выпиваю свою дневную норму жидкости. После этого вновь не ем, не пью еще 12 часов. Всего у меня набегает 78 суток голодания в год.

– Дружите с рецептами народной медицины?

– Несколько лет занимался уринотерапией. Но сейчас отказался. Не потому, что процедура малопривлекательна. Просто мне это как-то ни к чему. Ни больших, ни малых заболеваний у меня нет, а в редкие моменты слабости, когда переутом-

люсь на дачной грядке или ветер насморк надует, пользуюсь одним незатейливым, но, считаю, лучшим из рецептов.

Беру 1 ст. ложку с верхом пшеничных или ржаных отрубей на 2 стакана воды. Кипячу 30-40 минут, помешиваю. Прибавлю 1 ст. ложку меда и еще немного прокипячу. Пью эликсир в теплом или холодном виде по 50 мл 3-4 раза в день. Быстро поднимает самочувствие.

Также простым методом 1-2 раза в день очищаю организм. 1 ст. ложку подсолнечного или арахисового масла набираю в рот, сосу, как конфетку, 15-20 минут. Не глотаю. Когда масло по консистенции становится, как вода, выплевываю. Рот ополаскиваю охлажденной кипяченой водой.

– А многим этих забот и не надо...

– К сожалению, это так. Многим нравится безвольно лежать целыми днями на диване, смотреть телевизор. Рядом тумбочка, где под рукой аптечка, телефон, чтобы «скорую», если что, вызвать...Такая «философия» не по мне. Здоровье даром не дается, его зарабатывать надо.

– И все же, Владимир Степанович, не скучно ли жить, подчиняясь столь строгому распорядку, во многом ограничивая себя?

– Свой образ жизни веду, поверьте, без всякого напряжения и скуки. Живу, как все: хожу в театр, люблю футбол и книги, не люблю пустые телепередачи, особенно про здоровье – сплошь вредная реклама. Люблю посидеть с друзьями, стопку коньяка не без удовольствия иногда пропущу. Гоняю с детворой во дворе мяч, совершаю пробежки в сквере, на Финский залив хожу плавать, зимой кручу на лыжах километры в соседнем лесопарке. Написал в 2003 году книжку «Энциклопедия долгожительства», где поделился своими методами и рецептами продления жизни. Два года назад вернулся к этой теме и издал новую книгу – «Закон долгожительства спустя 15 лет». Сейчас готовлю к изданию пособие из этой же серии, которое назвал «Борьба со старостью».

Судите теперь сами: скучно ли мне жить?

Беседу вел Лев РУМЯНЦЕВ.
Фото автора.

ОСТАНОВИТЬСЯ, ОГЛЯНУТЬСЯ...

Три письма, что публикуются ниже, как будто о разном. Но есть и общий мотив. Грустинка о прошлом. Вот пишет наша читательница о том, каким большим, многолюдным было когда-то таежное, ныне вымирающее село. Другая вспоминает о детях, чьи голоса звучали рядом, а теперь они выросли, разлетевшись по белу свету и оставив в одиночестве мать. По прочтении третьего послания становится очевидным, что в прежние времена куда лучше была поставлена пропаганда здорового образа жизни. Что ж, пожилым людям свойственно видеть прошлое в более розовом свете. Но согласитесь также: за последние годы в жизни нашей случилось множество разительных перемен, и не все они были со знаком плюс.

ТРАВЫ СОБИРАЕМ С ВЕСНЫ ДО ОСЕНИ

Здравствуйте, дорогая редакция журнала «Предупреждение»! Есть красивая песня:

Деревня моя, избяная, далекая,
Смотрю на тебя я, прикрывшись рукой.
Ты в легком платочке июньского облака,
В веснушках черемух стоишь над рекой...

Песню эту певица Нина Пантелеева написала про Никифоровку. Раньше это была большая веселая деревня – школа-семилетка, медпункт, сельсовет, клуб, магазин... А теперь деревня на грани вымирания – 8 домиков осталось. Магазина нет. До ближайшего села Маталассы –

17 километров. Вот где настоящая тайга! Бывает, медведи и лоси в деревню заходят. В озерах бобры, ондатры, кувшинки цветут...

Ранней весной из-под снега появляются первые цветки-подснежники – мать-и-мачеха, медуница и другие. Кузьма, мой муж, собирал траву медуницы для своей мамы Агафьи Леонтьевны – у нее болела печень. Приготовляя лекарство, он прокручивал траву через мясорубку и в соотношении 1 : 1 смешивал с медом. Настаивал смесь 21 день в темном прохладном месте. Принимать ее следует по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. 20 дней пить – 10 дней перерыв. Затем курс надо повторить.

У Кузьмы самого проблемы – варикозное расширение вен. Болят у него ноги, отекают. Дала ему настойку подсолнуха, и стал он понемногу натирать ноги на ночь. Стало легче ногам, отечность проходит.

Растирку я приготовила осенью. Как? В литровую банку крошу – до половины – шляпку спелого подсолнуха: тут и семечки (не жарить!), и «ватная» часть. Добавляю в банку хорошей водки, закрываю капроновой крышкой и даю настояться в темном месте 21 день. Можно принимать такую настойку и внутрь при заболеваниях горла – пить по 1 ч. ложке 2 раза в день. 7 дней пить – 10 дней перерыв.

Сообщу еще рецепт от выпадения волос. Состав: 1 часть коньяка, 3 части лукового сока, 3 части отвара из корня лопуха, 3 яичных желтка. Все хорошо перемешать, втереть в кожу головы, обвязать ее полиэтиленом и платком. Эту смесь втирать в кожу головы 1 раз в неделю за 2 часа до мытья.

На зиму мы сушим веники из майской крапивы. Добавляем ее потом в борщи, в каши. В чай добавляю 1-2 ч. ложки листочков и цветков сушеной крапивы. Крапива поможет предотвратить заболевание раком – она способна убивать злокачественные клетки.

Здоровья, удачи и успехов во всем!

Адрес: ГУЛЯЕВОЙ Полине Николаевне,
663046 Красноярский край, Сухобузимский р-н,
с. Подсопки, ул. Советская, д. 26.

СТАЛИ ВЗРОСЛЫМИ ДЕТИ

Ответ на самый главный вопрос – каким образом они появились на свет – дети получают в дошкольном возрасте от своих друзей-сверстников. Так было с моими старшими детьми, во всяком случае, со мной они эту тему не обсуждали. А вот с младшим сыном получилось иначе.

Надо отметить, что в пору его рождения мы жили в большом многоквартирном доме. Нам посчастливилось: до 6 лет удалось маленького сыночка воспитывать дома. Гулять он ходил с няней. В подъезде нашем в то время жили три бабушки, которые часто сидели на лавочке у подъезда. Проходя мимо них, Дима каждый раз с ними здоровался и низко кланялся.

Как-то в выходной день за обедом он вдруг спрашивает меня: «Что мама должна сделать, чтобы родить ребенка?» Сама постановка вопроса исключала ответ про традиционного «аиста» или «капусту». Во время моего замешательства сынок сообщил, что его старший друг Алеша Лащенов считает, что мама должна для этого выпить таблетку. Я ухватилась за эту «соломинку» и сказала, что поскольку Алеша ученик 1-го класса школы, то он, безусловно, прав.

Вечером того же дня, когда я укладывала Диму спать, он обнял меня, поцеловал и попросил: «Мамочка, пожалуйста, выпей две таблетки – выроди бабушку!»

P.S. Мне 80 лет, с конца 2006 г. вдова. Мать троих детей, имею четверых внуков и двух правнучек. Но... Живу одна. Так сложилась жизнь. Все члены моей семьи, кроме старшего сына, музыканты. Чтобы иметь достойную оплату своего труда, они разъехались кто куда: Норильск, Ванкувер, Стокгольм, Ческе Будеевице...

Адрес: ГРИЩАЕНКО Анне Ивановне, 309186 Белгородская обл., г. Губкин, ул. Мира, д. 7, кв. 21.

О ПОДУШКЕ – ЖЕСТКО

Я, Хрячкова А.А., пенсионер, ветеран Великой Отечественной войны, ветеран труда, прочитала статью «Подушка – доброму сну подружка» («Предупреждение» № 12 за 2009 г.) и хочу возразить ее автору Михаилу Вадимовичу Прохорову. Для меня лично сон на подушке дело вовсе не очевидное. С февраля 1977 года обхожусь без этого предмета после того, как во время пребывания в санатории «Родина» города Кисловодска выслушала прекрасную лекцию о пользе сна без подушки, которую прочел доктор – фамилию вот забыла – из общества «Знание». Среди разнообразных доводов в пользу сна без подушки был и такой: обещание сохранить шею без морщин и обойтись без двойного подбородка. Мне в то время было 48 лет и теперь, в свои 80, могу похвастаться, что шея моя выглядит так же, как и в те годы. Естественно, польза сна без подушки не ограничивается этими внешними признаками. Сон с прямым позвоночником благотворно влияет на общее состояние человека, что я могу подтвердить и своим здоровьем.

Адрес: ХРЯЧКОВОЙ Анне Афанасьевне, 350047 г. Краснодар, ул. Темрюкская, д. 60, кв. 26.

НАШ АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
101000 г. МОСКВА, ГЛАВПОЧТАМТ, А/Я 216,
журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО...

Как же не хочется стареть! А что делать? Ну ладно, седые волосы можно покрасить, морщины – «заштукатурить»... А как быть, если подводит память? Когда начинаются проблемы с памятью и интеллектом – этого уже не скроешь. О том, как сохранить хорошую память в пожилом возрасте, рассказывает врач-геронтолог, кандидат медицинских наук Наум Романович БЛЮМКИН.

Учиться, учиться и еще раз учиться. Мой главный совет может показаться вам неожиданным, но тем не менее он весьма действенен – не переставайте учиться! Канадские ученые установили: высшее образование позволяет сохранять высокую активность мозга в старости. У образованных пожилых людей активнее работают лобные доли, тогда как у молодых эти доли при интеллектуальных задачах не включаются. И получается, что с возрастом лобные доли как бы оказывают мозгу дополнительную помощь. Нет, я не призываю всех броситься поступать в вузы. Но учиться можно в преклонном возрасте тому, на что у вас раньше не хватало времени: какому-либо ремеслу, вязанью, вышиванию, иностранному языку... К тому же люди без высшего образования могут сохранить ясный ум с помощью тренировки памяти, а также любой физической и умственной работы (например, разгадывания кроссвордов).

Тренируйте хуже развитый тип памяти. Существует несколько типов памяти: зрительная – визуальная, слуховая – вербальная, обонятельная, осязательная, моторная – кинестетическая, вкусовая. Известно, что:

– из прочитанной информации запоминается около 10%,
– из услышанного – 20%,
– из увиденного – 30 %,
– при смешанном типе запоминания, когда мы слышим и видим одновременно, – 50 %,
– из того, что говорим сами, мы способны запомнить 70%,
– из того, что делаем, – 90%.

В основном люди пользуются зрительной памятью. Вы можете сами легко проверить, каковы возможности вашей зрительной памяти в сочетании с внимательностью. Для этого возьмите какой-нибудь детский журнал, где помещены два рисунка с заданием «Найдите 5 (или 7, или10) отличий», взгляните на один рисунок, а второй в это время закройте. Потом закройте первый и на втором попробуйте найти все отличия. Таких заданий в детской литературе предостаточно и все они дают прекрасный материал для тренировки зрительной памяти.

Самостоятельно можно проверить и то, какой вид памяти у вас преобладает: механическая зрительная или механическая слуховая. Для этого попросите кого-нибудь написать произвольный ряд из десяти двузначных чисел. Прочтите его внимательно один раз и попробуйте записать в том же порядке. Теперь попросите такой же ряд зачитать вам вслух и запишите, что запомнили, а потом сравните результаты. Какой опыт оказался для вас удачнее – первый или второй? Если первый, то у вас явно преобладает механическая зрительная память, если второй – механическая слуховая. Упор в своих тренировках делайте именно на хуже развитый тип памяти, но для работы старайтесь использовать ту, которая сильнее.

Сделайте паузу. Память, как и другие врожденные наши свойства, необходимо развивать. Как? Постоянными тренировками! Чтобы лучше запоминать, нужно прежде всего развивать наблюдательность и уметь концентрировать внимание на том, что необходимо запомнить. Ведь проблемы с забывчивостью возникают, если в момент подачи информации что-то вас отвлекло. Это бывает в тех случаях, когда вас торопят, перебивают, отвлекают, когда вы устали, когда

смысл и польза информации вам непонятны, когда вы совершаете привычные действия, не замечая их...

Чтобы в таких случаях включить память, есть очень простой способ. Сделайте паузу – она поможет вам сосредоточиться и обдумать произведенные действия. Если вы возьмете себе в привычку делать такую паузу до того, как вставили ключ в замок, отступят вопросы, которые порой так мучают нас по дороге на работу или в магазин: «А выключил ли я чайник (утюг, телевизор, воду и т.д.)?»

Повторенье – мать ученья. Если вам необходимо запомнить текст, его нужно прочитать вслух и тут же повторить. Повторяйте прочитанное в целом, а не по частям. Если забыли что-то, дайте мозгу поработать (повспоминать) 2-3 минуты и лишь затем заглядывайте в книгу.

Очень эффективен для запоминания метод зрительных ассоциаций. Стараясь запомнить что-либо из прочитанного, подбирайте к материалу аналогии, хорошо запомнившиеся вам. В дальнейшем воспоминание об одном образе «вытащит» из кладовой памяти и нужные для вас сведения.

В запоминании больших кусков текста полезно использовать селективный метод – отсекая второстепенное, выделять главное. Такое запоминание продуктивнее зубрежки в 25 раз!

Вам поможет диета из рыбы и сои. Большое значение для сохранения памяти имеет правильное питание. Американские исследователи из Калифорнийского университета обнаружили, что в головном мозге людей, страдающих болезнью Альцгеймера, не хватает особого фермента, содержание которого повышается с помощью диеты из рыбы и сои.

Однако главный плюс такой диеты – низкий процент жиров, вредность которых подтверждают и шведские исследователи из Стокгольма. Проанализировав карты более полутора тысяч человек, они доказали, что у тех, кто страдает ожирением, с 50 лет вероятность болезни Альцгеймера повышается вдвое по сравнению с людьми с нормальным весом.

Подготовила Людмила ЗОЛОТОВА.

Автор фото Дарья/ЛОРИ

Бодяк полевой (осот розовый) растет повсюду. Лилово-пурпурные корзинки цветков бодяка, поднимающегося до 2 м, часто встречаются на полях и посевах, на лугах и пустырях, вдоль дорог и у жилья. Стебель растения слегка паутинистый. Цветет бодяк с середины июня до сентября. С лечебной целью используют траву во время цветения, а также корни (выкапывают осенью). В народной медицине водным настоем травы промывают кожу при различных ее поражениях, особенно заболеваниях волосистой части головы, а отвар принимают при колитах. Водный настой травы применяют при туберкулезе легких и астме. Измельченную свежую траву прикладывают к ранам, ссадинам, фурункулам. Порошком сухих листьев присыпают гнойные раны. Отвар корней обладает обезболивающим, противовоспалительным и потогонным действием. Настой и отвар корней используют при различных коликах (печеночных, почечных, кишечных). Измельченные корни прикладывают к различным опухолям. Припарки из стеблей и листьев прикладывают к геморроидальным шишкам. Молодые стебли и листья бодяка пригодны для супов и салатов.

Рецепты народной медицины с использованием бодяка полевого для лечения различных заболеваний

Астма, туберкулез

1 ст. ложку сухой травы заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настой принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Колит

2 ст. ложки сухой травы залить 1 стаканом воды. Кипятить 10-15 минут. Пить отвар по 0,5 стакана 2 раза в день.

Печеночные, почечные, кишечные колики

2 ч. ложки измельченных корней заливают 200 мл воды, кипятят, настаивают в течение 2 часов, процеживают. Принимают отвар по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

Растение ядовито, при внутреннем применении требуется осторожность.

МУЖСКОЙ КЛИМАКС: ВРЕМЯ ТРЕВОГ И НАДЕЖД

О женском климаксе известно, кажется, всем. А вот о так называемом мужском климаксе говорить как-то не принято. Чтобы восполнить этот пробел, наш корреспондент Людмила Золотова встретилась с Габриэлом Вартановичем ТЕР-АВАНЕСОВЫМ, кандидатом медицинских наук, врачом-урологом высшей категории, ведущим специалистом в области клинической андрологии, членом Международного содружества по изучению мужчин старшего возраста, и попросила его ответить на вопросы читателей.

«Что такое «кризис среднего возраста», когда у мужчин наступает климакс, и почему о нем, в отличие от женского, так мало говорят и пишут?»

– Дело в том, что, как это ни парадоксально, мужчины гораздо болезненнее женщин относятся к возрастным изменениям в репродуктивной системе организма и стараются не замечать их. В итоге за последние годы о мужском переходном периоде известно столько же, сколько было известно о женском лет 40 назад. К тому же до настоящего времени нет четкого определения переходного возрастного периода у мужчин. Существующие термины «мужской климакс», «мужская менопауза», «андропауза», «кризис среднего возраста» не отражают сути возрастных изменений в репродуктивной системе мужчин. Введение перечисленных терминов исходило из терминологии, используемой для характеристики переходного возраста женщин. У прекрасной половины человечества в климактерический период на фоне угасания и выключения гормональной функции яичников снижается и прекращается параллельно с менструальной и репродуктивная

функция. Проще говоря, уменьшается и полностью истощается фолликулярный аппарат яичников.

У мужчин как репродуктивная, так и гормональная функции яичек сохраняются в течение всей жизни, до глубокой старости, но на ином уровне. Поэтому термины «менопауза» или «андропауза» для мужчин не подходят. Название «кризис среднего возраста» в большей степени указывает на психосоциальные проблемы личности, а возможное снижение потенции не всегда связано со старением. Больше всех отражает суть процесса и объясняет комплекс симптомов термин, принятый в медицинской литературе, – «синдром прогрессирующего частичного дефицита андрогенов». Но для удобства будем пользоваться распространенным термином «мужской климакс».

«Какие изменения происходят в репродуктивной системе у мужчин в этот период?»

– После 45-50 лет у части представителей сильного пола начинается гормональная перестройка организма. Параллельно со снижением уровня синтезируемого яичками основного мужского гормона – тестостерона происходит повышение выработки гонадотропных гормонов и глобулина, связывающего половые стероиды. Отмечается снижение секреции андрогенов. Следует отметить, что существуют значительные возрастные индивидуальные колебания уровней андрогенов. У мужчин в возрасте от 40 до 60 лет дефицит тестостерона в крови составляет 7 процентов, от 60 до 80 лет – 20 процентов и старше 80 лет – 35 процентов. Однако последние исследования показали, что снижение сексуальности у мужчин не всегда является следствием снижения уровня тестостерона. Биологически сексуальность обусловлена во многом и психическими факторами.

«Половая жизнь у мужчин длится дольше, чем у женщин, и мужской климакс наступает позже – в возрасте от 50 до 70 лет. Однако немало мужчин, которые сохраняют достаточную потенцию, чувствуют себя сильными даже в преклонном возрасте. С чем это связано?»

– Действительно, в медицинской литературе имеется достаточно примеров, когда мужчины в пожилом возрасте не

теряли способности к нормальной половой жизни и оплодотворению, то есть у них сохранилась репродуктивная функция организма. Во многом это зависит от особенностей организма, условий жизни, экологии.

К сожалению, у некоторых мужчин климактерический период отягощается и удлиняется сопутствующими болезнями, травмами нервной системы, тяжелыми переживаниями и потрясениями.

«Расскажите, пожалуйста, каковы характерные симптомы климакса у мужчин?»

– Они довольно сходны с теми, которые обнаруживаются у женщин в климактерическом периоде, когда снижается гормональная насыщенность организма. Страдают, как правило, сердечно-сосудистая и нервная системы, нарушается деятельность мочеполовых органов, желудочно-кишечного тракта. Хотя климакс у мужчин развивается без особо тяжелых общих явлений, иногда все же он дает о себе знать в виде различных сосудистых и гормональных расстройств. Гормональные изменения значительно снижают обмен веществ, так как организм с трудом справляется со своими новыми функциональными возможностями. И вот прежде не склонный к ожирению мужчина быстро набирает вес. В начале климакса мужчин беспокоят также слабость, утомляемость, приливы крови к голове, повышенная потливость, головокружение, чувство жара, онемение рук. Некоторые испытывают неприятные ощущения в области сердца, одышку.

Многих одолевают грустные и неприятные мысли, безразличие ко всему, упадок энергии и неуверенность в себе. Без видимых причин ухудшается настроение, не редкость – проявление агрессивности.

«Значит ли это, что характер доброго и любящего мужа порой может меняться до неузнаваемости?»

– Депрессия – наиболее частое функциональное расстройство нервной системы, наблюдаемое у пожилых мужчин. Очень часто я слышу жалобы на расстройство памяти, на ухудшение способности к запоминанию. Изменение психоэмоционального состояния имеет своим следствием беспричинный страх, недовольство всем окружающим. Незначи-

тельные неудачи могут вызвать бурю негативных эмоций и даже гнев. К сожалению, депрессия в основном не диагностируется и не лечится. А это ведет к снижению трудоспособности, повышению заболеваемости и другим отрицательным последствиям. Одним словом, к снижению качества жизни.

«Какие еще неприятности кроме депрессии подстерегают мужчин в переходный период?»

– Так как мужчины не особенно любят посещать врачей, то довольно трудно выявить проблемы со здоровьем на ранних стадиях. Нередки нарушения функции мочеполовых органов в виде учащенного мочеиспускания, особенно ночью, а также появление болей в области нижней части живота. Они обусловлены одним из наиболее частых заболеваний мужчин пожилого возраста – аденомой предстательной железы.

Периодически донимают и боли в области живота, отрыжка, изжога, запоры, сменяющиеся поносами... Так реагирует на климакс желудочно-кишечный тракт. И хотя эти изменения не носят стойкого характера, они доставляют человеку немало неприятных минут.

Интересен тот факт, что, несмотря на обилие симптомов, порой после самого тщательного осмотра и обследования пациента врач не находит заметных нарушений в организме. И это весьма характерно для климактерического периода.

«Наверное, ничто не вызывает таких болезненных переживаний у мужчин в период климакса, как снижение половой функции?»

– Да, многим мужчинам очень тяжело свыкнуться с мыслью, что они «не могут». Однако снижение потенции зависит не только от нарушений деятельности половых желез, связанных с возрастными изменениями, но и от упадка физической и психической активности. Не стоит забывать, что переходный период – естественное явление постепенного старения организма.

Назначение соответствующего лечения с использованием специальных лекарственных препаратов позволяет организму быстрее приспособиться к новым условиям. Скоро неприятные ощущения исчезают, человек вновь становится

энергичным и деятельным. К тому же не все мужчины чувствуют наступление климакса. Люди здоровые, ведущие нормальный образ жизни, обычно вступают в этот период почти незаметно.

«Кто поможет мужчине в этот сложный период его жизни, к какому специалисту следует ему обратиться?»

– Во всем цивилизованном мире справляться с подобными проблемами принято с помощью андролога, уролога, психотерапевта. Наши мужчины порой и не подозревают об их существовании. К тому же у нас в стране таких специалистов катастрофически мало. И тем не менее обращаться за помощью надо именно к ним.

«Женщинам, например, гинекологи рекомендуют пользоваться заместительной гормональной терапией. А какими средствами можно помочь мужчинам пережить сложности переходного периода?»

– В отношении женщин все достаточно просто. С мужчинами дело обстоит гораздо сложнее. Во-первых, мы очень мало знаем о нарушениях репродуктивной системы мужчин старшего возраста. Во-вторых, препаратов, прошедших испытание и рекомендованных специально для лечения климакса у мужчин, практически единицы. Есть андрогенные препараты, в которых содержится тестостерон. Их назначают при недостаточном продуцировании данного гормона организмом. Клинические исследования показали, что ЗГТ (заместительная гормональная терапия) андрогенами может способствовать улучшению психического и физического состояния. В настоящее время проводятся исследования по применению гормона роста в комплексе ЗГТ для пожилых мужчин. Гормон роста также способствует повышению плотности костной ткани в поясничных позвонках, увеличению мышечной силы и снижению массы жировой ткани. Однако не исключаются и отрицательные побочные эффекты такой терапии.

Как бы то ни было, нужно помнить, что переходный период – естественный процесс постепенного старения человека, и цель лечебных мероприятий в этот период – помочь организму приспособиться к изменениям в нем, предотвратить развитие болезненных состояний. В начальной стадии, ког-

да наиболее болезненно переносятся изменения, связанные с климаксом, пациентам обычно назначают лекарственные препараты, успокаивающие центральную нервную систему, стабилизирующие ее деятельность и регулирующие обмен веществ.

«Сейчас постоянно рекламируются различные препараты, которые якобы возвращают мужчине молодость и силу. Можно ли принимать их, полезны ли они?»

– Естественно, применять любые виды лекарственных препаратов можно только по назначению и под контролем врача. Особенно это относится к таким сильным и серьезно влияющим на организм человека препаратам, как гормоны. Многолетними наблюдениями установлено, что эта группа лекарственных средств оказывает общее тонизирующее действие, уменьшает неприятные ощущения в климактерическом периоде, повышает половую функцию.

Хочу, однако, обратить внимание на то, что гормональное лечение назначается врачом, как правило, только при патологическом течении климакса, когда необходимо компенсировать недостающие гормональные вещества. Ошибаются те мужчины, которые полагают, что употребление возбуждающих лекарственных средств (стимуляторов) в любом случае способствует восстановлению жизненных сил. К сожалению, это не так, и увлечение такими препаратами нередко кончается плачевно. Перевозбуждение влечет за собой ослабление сердечно-сосудистой системы, нарушение всех функций организма. После кратковременного подъема жизненных сил, связанного с принятием возбуждающих препаратов, наступает быстрый и довольно продолжительный период спада, с которым бывает чрезвычайно трудно справиться.

Многое зависит и от самого мужчины – от того, насколько разумный образ жизни он ведет. Совет тут очень простой. Соблюдайте умеренность во всем, нормальный полноценный сон, сбалансированное питание, старайтесь не нарушать режим труда и отдыха, не отказываетесь от активной деятельности, выполняйте гимнастические упражнения, закаливайте тело. Непродолжительные прогулки на свежем воздухе, не-

утомительные туристические походы положительно повлияют на состояние здоровья в целом и будут способствовать успешному прохождению столь ответственного этапа в жизни каждого мужчины.

И не надо переживать, что в вашей жизни наступила осень. Ведь, как поется в песне: «У природы нет плохой погоды...»

«ПР»: Чтобы поддержать организм в период климакса, советуем воспользоваться мягкими и совершенно безопасными для здоровья средствами народной медицины. Хороший эффект достигается при регулярном использовании различных лекарственных растений. Из них можно готовить настои, отвары, настойки и ежедневно принимать их, чередуя через каждый месяц приема.

Боярышник. Данный рецепт рекомендуется всем, кто хочет не только усилить половое влечение, но и сохранить потенцию. Взять 3 ст. ложки цветков боярышника, залить 3 стаканами холодной воды и настаивать 8-10 часов. Затем настой поставить на средний огонь, кипятить 5-7 минут. Снять посуду с травой с огня, тепло укутать и настаивать еще 30 минут. Затем процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день. Утром – натощак, а в остальное время – после еды.

Зверобой. Прекрасное средство, помогающее не только сохранить и восстановить потенцию, но и нормализовать работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Взять 15 г травы зверобоя продырявленного, залить 200 мл холодной воды и кипятить около 15 минут под крышкой. Затем посуду с отваром укутать и оставить настаиваться 45 минут, после чего настой процедить. Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день в промежутках между едой.

Лимонник прекрасно восстанавливает силы, как физические, так и сексуальные. При климаксе не только у мужчин, но и у женщин для снятия нервного напряжения, раздражительности, плохого расположения духа, которое сопровождается вечерними и ночными сердцебиениями, полезно попить чай или настойку из плодов лимонника. Пить его нужно постоянно, пока не достигнете желаемого эффекта. А для восстановления половой функции используйте другое ви-

таминное питье – настой листьев и коры. Особенно сильными свойствами обладают сами ягоды лимонника. Их издавна применяли для поднятия тонуса и восстановления сил охотники на Дальнем Востоке. Плоды лимонника укрепляют защитные силы организма, поддерживают его в тонусе. Но увлекаться приемом этих плодов не следует, так как они могут привести к перевозбуждению нервной системы.

Любисток. В самом названии этого растения говорится про любовь. Это одна из древнейших приворотных трав, которую в народе зовут «любим» или «любиста». По вкусу и запаху любисток напоминает сельдерей. Чтобы улучшить половую функцию, в пищу следует добавлять по 1 ч. ложке зелени два раза в день. Эту пряность можно добавлять во все блюда, кроме молочных, и употреблять в течение всего лета.

Есть и другой рецепт для усиления половой активности. Взять 2 ч. ложки корня любистока на пол-литра водки. Настаивать 1,5-2 месяца. Для увеличения потенции пить ежедневно по 1 дес. ложке после 19 часов.

Но необходимо помнить, что перед цветением растения корень становится ядовитым и абсолютно непригодным для использования. Поэтому корень нужно выкапывать поздней осенью. Кипятить отвары, настои с корнем любистока не рекомендуется.

Для лечения мужского климакса любисток не только принимают внутрь, но и используют для лечебных ванн. Для этого нужно измельчить и высушить корень любистока. 2 ст. ложки корня залить 1 л кипятка и настаивать 3 часа. Затем процедить. Добавить в ванну, которую надо ежедневно принимать перед сном. Курс лечения – три недели. Его нужно повторять через месяц, так чтобы в год получилось 6-7 лечебных курсов.

Нарцисс. В легендах Древней Греции этот цветок олицетворяет прекрасного юношу, который полюбил сам себя и умер от этой любви. Так же красив и холоден этот цветок. Однако в некоторых странах его считают символом любви и счастливого брака. Отмечают и его способности лечить мужское бесплодие и импотенцию, помогать при аденоме и воспалительных процессах в предстательной железе. Для этих целей используют отвар корня нарцисса.

Настурция. Целебными свойствами обладают листья, цветки, семена. Но более всего ценят семена, которые многие столетия применяли монахи для лечения импотенции. Однако при мужском и женском климаксе полезны не только семена, но и листья и цветки. В древности считалось, что применение этого растения помогает вернуть здоровье и молодость.

Рецепт от импотенции. Семена предварительно надо растереть в порошок и 1 ч. ложку запарить в стакане кипятка. Укутать и настаивать 1,5-2 часа. Запаривать семена необходимо утром, а выпивать после 17 часов за один-два приема.

При мужском климаксе, особенно если он сопровождается слабостью, повышенной раздражительностью, меланхолией или депрессией, старайтесь употреблять листья, цветки и семена настурции, добавляя их вместе с солью и перцем в супы, салаты, гарниры, мясные и рыбные блюда.

Семена собирают в августе-сентябре. Их нужно просушить и вылущить, а затем хранить в картонной или бумажной упаковке. Но можно пользоваться сырьем, купленным в аптеке.

А вот какой старинный народный рецепт для общего оздоровления мужского организма предлагает вниманию страдающих импотенцией травница с 40-летним стажем из города Новокузнецка Надежда Семеновна Козымаева.

350 г зубчиков чеснока очистить, промыть, растереть деревянным пестиком в ступке. Из полученной массы взять снизу (где больше сока) 200 г, поместить в стеклянную банку и залить 200 мл 96%-ного спирта. Настаивать, укупорив, в темном прохладном месте 19 дней, процедить, дать отстояться 2 дня. Принимать средство в 1/4 стакана молока 3 раза в день за 20 минут до еды по следующей схеме:

1-й день – перед завтраком 1 каплю, перед обедом 2 капли, перед ужином 3 капли. **2-й день** – соответственно по 3, 4, 6 капель. **3-й день** – 7, 8, 9 капель. **4-й день** – 10, 11, 12. **5-й день** – 13, 14, 15. **6-й день** – 15, 14, 13. **7-й день** – 12, 11, 10. **8-й день** – 9, 8, 7. **9-й день** – 6, 5, 4. **10-й день** – 3, 2, 1 капля.

С 11-го дня принимать по 25 капель настойки в том же количестве молока 5 раз в день до еды, пока не будет выпита вся настойка.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ

В апрельском номере нашего журнала была опубликована исповедь Нины Викторовны ГОЛОВНЕВОЙ о том, как она боролась с раком. Эта борьба ее многому научила, и сегодня бывшая пациентка онкодиспансера рассказывает о своем опыте жизни после лучевой терапии.

1

При диагнозе «злокачественное образование» после проведенного лечения не пускайте свое здоровье на «самотек», даже если вам кажется, что вы чувствуете себя хорошо. Держите на контроле показатели крови, УЗИ органов, делайте гастроскопию, колоноскопию (хотя бы 1 раз в полгода, год). Обо всех отклонениях в организме обязательно говорите врачу, не умалчивайте даже об «интимных» проблемах: недержание мочи, задержка стула и т.д. У врача много пациентов, проблем каждого ему не запомнить.

Я, к примеру, познакомилась с лаборантами в поликлинике и прихожу к ним, когда хочу сделать анализ крови или мочи. Они знают меня и мою проблему и относятся ко мне с пониманием, даже сами пишут направление. На следующий день анализы готовы. Если наблюдается какое-то отклонение – иду к врачу. Если анализы в норме – благодарю Всевышнего за такое счастье. Так я делаю каждые полгода. Идя на осмотр к гинекологу, сама прошу взять у меня мазок. Я не живу своей болезнью, но держу ее под контролем и стараюсь мирно с нею сосуществовать.

Если вам поставлен диагноз «злокачественное образование», не находитесь на солнце, у плиты, не принимайте горячие ванны, физиопроцедуры и т.д. На солнце вообще нельзя находиться всю оставшуюся жизнь. Море, солнце теперь не для вас. Да и у плиты стоять вы должны как можно меньше – все это вредно для организма. Врачи скажут вам: «Все! От рака мы вас вылечили». Они любят это говорить. Возможно, они удачно локализовали очаг, но вылечить от рака вряд ли можно, ибо это сбой во всем организме, особенно в иммунной системе. Иммунитет слабеет от такого лечения. Там, где уничтожаются «клетки-мутанты», не выжить и живым клеткам. Но «приспособленческие» функции организма, видно, «не задушишь, не убьешь» – вот он и приспосабливается работать в измененных условиях, и довольно неплохо.

По мере сил стараюсь помогать своему организму.

- Утром поднимаюсь с улыбкой и радуюсь дню.
- Произношу молитвы, читаю «Настрои дня онкобольных» Г.Н.Сытина.
- Пью настои лечебных трав циклами (это монастырский сбор из 16 трав, календула, ромашка и т.п.)
- На завтрак готовлю каши и салаты (из капусты, огурцов, помидоров, моркови и свеклы и т.д.). В рацион включаю фасоль, орехи, морепродукты, зеленый лук, укроп, петрушку и т.д. Обязательно в течение дня съедаю хотя бы одно яблоко, апельсин. Финики и изюм заменяют мне сахар. Ем курагу и чернослив. Из пищи исключаю мясо (кроме курицы), животные жиры, сахар.

2

Но главное – это психологический настрой: всех простить, о плохом не вспоминать. Радоваться солнцу, ветру, дождю, туману... Замечать красоту, которая окружает тебя: деревья, небо, птицы, бабочки, дети, цветы, трава, люди, улыбки – это все так прекрасно и удивительно! Подальше от злых, угрюмых, завистливых, скандальных, недовольных жизнью людей ... Любить все и всех. Но прежде всего – себя! Любовь к себе – это любовь, возвышающая вас перед собой

и перед всеми. Сияющие глаза, опрятная и привлекательная одежда, ухоженные волосы, ногти, статная, гордая походка, улыбка на лице – как это приятно! Утром – маска на лицо из яйца, огурца, меда, сыворотки – да из чего угодно, тех же лечебных трав, и лицо ваше будет свежо и прекрасно! Завтрак, обед и ужин – только в самой красивой посуде. В кровати – самое красивое постельное белье, самая удобная и очаровательная подушечка, самая чудесная ночнушка... Все это повысит ваш эмоционально-положительный тонус и придаст вам силы для выздоровления.

Отдыхайте, занимайтесь своим любимым делом (чтение, вязание, вышивка, выращивание цветов...), побольше гуляйте, дышите свежим воздухом, общайтесь с людьми! Записывайтесь в клубы, ходите на зрелищные мероприятия, в кафе, на дни рождения, вечеринки. Иными словами, создайте вокруг себя свой собственный мир. Мир спокойствия, тишины, уверенности, красоты, добра. Мир благодарности высшим силам, которые создали вас, мир наслаждения и восхищения собой и жизнью. Мир, в котором вам хорошо и комфортно!

Тот, кто «пользовался» вами всю жизнь, вас не поймет. Ну и пусть! Вам встретятся другие люди, которые станут восхищаться вами. С вами останутся те, кто вас по-настоящему любит. И это уже будет ваша победа!

Не подвергайте себя постоянным и ненужным эмоциональным тратам. Проблем вокруг много, но у нас-то с вами есть самая важная – проблема здоровья, на которой мы и должны сосредоточить все свои силы. И вообще, лучше не употреблять термин «проблема». Замените его словом «задача», которую перед вами поставила жизнь. А задачу всегда можно решить.

Я вспоминаю, как до болезни большое количество «проблем» казались мне просто катастрофами. Головная боль, слезы, слабое состояние, растерянность, паника, тупик! Неспособность сделать выбор, принять правильное решение. Мир мог рухнуть из-за не сданного сыном экзамена, не пришедшего ночевать мужа, из-за ссоры с сестрой, из-за болезни мамы и т.д. Болезнь научила меня отделять «мух» от «кот-

лет». Сын сдаст экзамен со второго раза (ничего страшного). Отсутствие ночью дома мужа – это его проблема. Ссора с сестрой – вообще пустяк. Болезнь мамы, конечно, заставляет изрядно поволноваться, но воспримем это как неизбежность, как реальность нашей суровой жизни. Вот так я теперь стараюсь «разруливать» любую ситуацию. Кто-то скажет, что это «пофигизм», а я отвечу: «Пусть так! Но это сохраняет мои силы, которые мне ох как нужны! Помогает мне не впадать в депрессию по поводу и без повода».

Мой вам совет: «Берегите свое психическое здоровье!» Не участвуйте в событиях, требующих большого эмоционального напряжения. Побольше положительных эмоций! Читайте легкие любовные романы, просматривайте старые добрые фильмы, смотрите концертные и юмористические программы, пойте, наконец, свои любимые песни.

3

Не живите с чувством вины за прошлое. Его не вернуть и не изменить. Как часто мы думаем приблизительно так: «Я заболела потому, что все слишком близко принимала к сердцу и много переживала. Я много находилась на солнце. Надо было бы отложить все дела и сходить к врачу пораньше, тогда бы у меня была не 2-я стадия, а 1-я и т. д.»

Но какой толк от этого самобичевания? Что прошло, то прошло – его не вернуть, и ничего уже не изменить. К тому же все наши поступки в жизни зависят от множества причин. На тот момент было важнее позаботиться о престарелых родителях, внуках; «утрясать неприятности» на работе, обзавестись собственной дачей, квартирой, сделать ремонт и т.д. Ведь вы и тогда старались и делали все возможное, чтобы улучшить свою жизнь и жизнь своей семьи.

А здоровье? Так оно было терпимо. Вот и откладывали поход к врачу. Это теперь мы знаем, что ничего нет важнее здоровья, когда гром уже грянул.

Жалость не прибавляет нам сил. Да, мы все хотим, чтобы нас утешили, посострадали нам, и даже порой в душе обижаемся на то, что врачи, близкие, родные не пожалели нас. Но жа-

лость – это «сладостный обман». Проследите за собой в эти минуты, как заметно разливаются по телу слабость и бессилие, и тебе уже кажется, что ты самый несчастный в мире человек.

Хвалите себя почаще и учитесь хвалить других. Похвала придает силы, подсказывает, что вы на правильном пути, и «стимулирует» вас энергией. Когда мне говорят, что я хорошо выгляжу, я благодарю за комплимент (ведь лично для меня это очень важно) и знаю, что это моя настоящая победа. Пусть и в вашей жизни будет побольше побед – больших и маленьких. Только их надо замечать, «стимулировать» и «подкреплять» похвалой. Наша болезнь уговаривает на подсознательном уровне, что все бессмысленно и бесполезно. А мы лечимся, двигаемся, боремся. Так не уставайте хвалить себя за это, говорите себе: «Молодец! У меня все получается! У меня есть все шансы выздороветь и жить счастливо».

Не создавайте вокруг себя отрицательный эмоциональный фон. Даже мысленно нельзя никому желать зла и следует помнить, что мысль материальна, точно так же, как и действие. У человека, по большому счету, должны быть чисты не только дела, но и помыслы. Несите в себе побольше положительных эмоций: радости, доброты, желания помочь советом и участием, довольство жизнью, улыбку и широту своей души... Человек, несущий отрицательные эмоции (гнев, злость, раздражительность, зависть, ревность), опасен для себя, а еще больше для окружающих.

Я хочу предостеречь вас от накопления в вашем организме гнева и обиды. Это не в пользу здоровья. Отпускайте от себя гнев и обиду словами и мыслями. Говорите себе приблизительно так.

«Я иду по жизни с добром и любовью, я ни на кого не обижаюсь».

«Меня окружают хорошие, воспитанные люди».

«Всех, кто делает мне плохо, я прощаю. Они не ведают, что творят».

И если гнев и обиду вам будет очень трудно отпустить просто так, можно побить кулаками подушку, покричать во весь голос, когда никого вокруг нет. Вот посмотрите – вам будет легче. В душе после этого освободится место для чего-нибудь хорошего.

Теперь я знаю, что неправильно вела себя по отношению к своему здоровью, накапливала гнев и обиды в своем организме. Я считала дурным тоном кричать и выяснять отношения со скандалом. Я всегда подавляла в себе желание разобраться в ситуации здесь и сейчас и постоянно выжидала более подходящего для этого момента. Но время шло, а ситуации накладывались одна на другую, и зло, обида взращивались до неимоверных размеров. Это ослабило мою иммунную систему, подготовило почву для болезни.

Поверьте в себя. И этой вере никогда не изменяйте. От природы есть люди более сильные духом и послабее. Но в каждом из нас есть «видимая» сила и скрытые резервы организма. Научиться направлять свои силы на борьбу с болезнью трудно, но можно. Главное – сосредоточиться на этом. Помните, есть песня: «Поверь в себя, поверь в мечту»? А наша с вами мечта теперь – победить болезнь. Поставьте перед собой эту цель и все время думайте о ней. Но, чтобы обрести здоровье, нужно много трудиться. Тот, кто прочувствовал кошмар неотвратимой смерти, пережил отчаяние безвыходности и чудом поднялся из мрачных глубин болезни, хорошо это знает. Но как только становится легче, многие перестают делать зарядку, заваривать лечебные травы, соблюдать диету, пить лекарства и т.д. Гоните лень прочь, чего бы вам этого ни стоило.

Учитесь слушать свой организм. Если вам не подходит какой-то курс лечения, вам плохо (тошнит, кружится голова, рвота, поднялась температура) – прекратите это лечение, ищите для себя другое лекарство, иные методы терапии, в том числе и нетрадиционные (мануальная терапия, народные средства, фитотерапия, рефлексотерапия и т.п.). Вы же не питаетесь каждый день тем, от чего вас «воротит», вот так и ваше тело отвергает то, что ему не на пользу. Вы сами – самый точный и верный «барометр» для себя. Ведь никто не сможет за вас прочувствовать вашу боль, никто не знает ее размеров. Все эти ощущения только ваши, поэтому здесь уместен вывод: «Помоги себе сам».

Сила внутри нас, и эту силу надо научиться «подключать» тогда, когда это нам необходимо.

4

Уже прошло больше трех лет, как я завершила курс лучевой терапии. Жить можно! Я даже поправилась на несколько килограммов. Скажу прямо, что от рака, возможно, врачи вылечили меня. Но если бы было все так просто, не было бы рецидивов у каждого второго больного через 2 года, 5 лет и даже 15 лет... Такие больные встречаются в очереди к онкологу. Мне дали инвалидность и оговорились, что не за рак, а за повреждение организма после максимальных доз облучения (мочевой пузырь и прямая кишка в ожоговых рубцах, нарушена кишечная флора и без того больного ЖКТ, снижены лейкоциты, боль в спине и многое другое). Но это все мелочи! Не было бы хуже!

Как ни странно, но я благодарна своей болезни за то, что посмотрела на жизнь совсем другими глазами. Именно эта болезнь расставила передо мной жизненные приоритеты совершенно по-новому, заставила обратить внимание на себя, научила меня говорить «нет» «пользователям» моих моральных и материальных возможностей, помогла обратиться к источникам как медицинского, так и психологического характера, и, наконец, «размежевала» всех моих родных и знакомых на порядочных и подлых. И теперь мне хочется сказать: **«Спасибо тебе, моя болезнь, за науку. Ты сделала свое дело на отлично. Я благодарю тебя за это, но ты не нужна мне больше. Оставь меня. Я отпускаю тебя с любовью. И больше не приходи ко мне, так как твои уроки я осознала сполна».**

Ну, вот и все. Теперь, мне кажется, я знаю, как надо жить, чтобы не болеть и быть счастливой.

Только не слишком ли дорогую плату мне пришлось заплатить за это? Таких, как я, очень много. И количество онкологических больных с каждым годом, увы, увеличивается.

Адрес: 353560 Краснодарский край,
г. Славянск-на-Кубани,
ул. Юных коммунаров, д. 70, кв. 66.

ГРИБ: КОРМИЛЕЦ И ЛЕКАРЬ

Не всем известно, что грибы не только пища – они еще и лекарство. Съедобные и даже иные ядовитые грибы издревле используются в народной медицине. Сморчками наши предки восстанавливали зрение. Трутовик считался традиционным средством в борьбе с туберкулезом. Спиртовые настойки из сушеной веселки обыкновенной применяли при язвах желудка и гастритах. Однако...Сейчас в России из 150 тысяч известных биологам видов грибов в пищу используют не больше тридцати, а с лечебной целью и того меньше – официальная медицина предлагает всего лишь препарат из березового гриба-чаги – бифунгин.

ИСТОЧНИК ЦЕЛЕБНЫХ ВЕЩЕСТВ

По количеству витаминов многие грибы не уступают овощам и фруктам. Есть и такие, что содержат несколько витаминов, и потому достойны титула – «поливитаминные». Из наиболее известных – белые и лисички.

Белый гриб уникален для борьбы с нехваткой витаминов. В нем есть важнейший витамин С – аскорбиновая кислота. Витамина С в белых грибах почти столько же, сколько в цитрусовых, смородине и чесноке.

Витамина А больше всего в белых, рыжиках, моховиках и лисичках. Эти грибы не уступают моркови, способствуя улучшению зрения, состоянию кожных покровов, волос.

Витамина B_1 (тиамина) в белом шампиньоне, рыжике, лисичке не меньше, чем в зерновых культурах и говяжьей печени. Недостаток его вызывает запоры, мышечную слабость, снижает работоспособность.

Витамином B_2 (рибофлавином) богаты белые, шампиньоны, вешенка, навозники и сыроежки. Особенно много его в болотно-жгучей сыроежке, которая по количеству этого витамина может потягаться со шпинатом и помидорами.

Витамин B_3 (никотиновая кислота) содержится в лисичках и опятах. Он оказывает влияние на рост клеток, улучшает состав сока поджелудочной железы. Если не хватает витамина B_3 – ешьте лисички, опята и трутовики.

Витамин B_6 (пиридоксин) имеется в опятах. Недостаток его приводит к развитию малокровия, кожных болезней, мышечных судорог.

Витамина D (кальциферолла) в белых грибах и сморчках содержится столько же, сколько в сливочном масле. Он необходим детям и пожилым людям, особенно женщинам для профилактики и лечения заболевания костей – остеопороза. Недостаток же витамина D у детей приводит к рахиту, из-за его нехватки плохо усваивается кальций.

В грибах много минеральных веществ, таких, как калий, железо, натрий, марганец, йод, сера, цинк, медь, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека. В опятах, маслятах, шампиньонах и лисичках особенно много цинка и меди, которым принадлежит важная роль в кроветворении. 100 г вареных опят или маслят полностью удовлетворяют суточную потребность организма в этих минеральных веществах.

Болиголов крапчатый — растение с неприятным мышиным запахом, который хорошо чувствуется при растирании частей растения между пальцами. Стебель — внизу фиолетовый — покрыт многочисленными красновато-бурыми пятнами. Мелкие цветки собраны в многочисленные сложные зонтики. Цветет с июня по август. Все растение очень ядовито: в древних Афинах соком этого растения отправляли на тот свет приговоренных к смерти. При отравлении болиголов вызывает сильное головокружение, за что и получил свое название. Растет на пустырях, в огородах, вдоль дорог, на мусорных местах, пастбищах, опушках, как сорняк в посевах, около жилья. Распространен болиголов повсеместно. Для лекарственных целей собирают летом траву растения (обязательно в перчатках, руки моют, до глаз и рта не дотрагиваются), а в августе — сентябре слегка недозрелые семена. Настойку семян (или травы) болиголова в соотношении 1:20 на 70%-ном спирте применяют внутрь как болеутоляющее, противосудорожное и успокаивающее средство. Этот рецепт используют и для профилактики рака. Для снятия боли листья растения применяют наружно в виде припарок. Припарки из свежих листьев помогут при ревматизме и подагре. Для этого свежие листья предварительно опускают на несколько секунд в кипяток. Затем воду стряхивают, а листья заворачивают в марлю, выдерживают в таком виде до температуры 30-35 градусов и прикладывают к болезненному участку тела.

По содержанию серы грибы превосходят все овощи и фрукты. Именно благодаря высокому содержанию серы грибы в народной медицине занимают такое важное место в борьбе с онкологическими заболеваниями. Особый интерес ученых вызывает содержащееся в грибах важное соединение – сульфид серы. Сульфид серы не только препятствует образованию в организме человека злокачественных опухолей, но и задерживает их развитие.

В грибах содержится большое количество и таких важных элементов, как кальций и фосфор. По содержанию фосфора и его соединений многие грибы приближаются к рыбе. Особенно много в грибах солей фосфорной кислоты, являющейся важной составной частью костной и нервной ткани организма.

Во многих грибах содержатся органические кислоты: винная, уксусная, муравьиная, щавелевая. В белых и лисичках есть еще и яблочная, а в шампиньонах и трюфелях – лимонная кислота.

Обнаружено в грибах вещество, тормозящее образование в организме человека плохого холестерина, избыток которого приводит к атеросклерозу. Имеются и антикоагулянты – вещества, препятствующие сгущению крови и образованию тромбов.

Недавно учеными установлено, что в грибах есть такие ферменты, как амитаза, липаза, ореаза и цитаза, способствующие расщеплению жиров, клетчатки и гликогена.

В составе съедобных грибов содержатся антибиотики. Не те, хорошо изученные, найденные в микроскопических плесневых и других грибах, таких, как пенициллиум, из которого был получен родоначальник всех современных медицинских антибиотиков – пенициллин. А такие, о которых мы мало что знаем.

Среди съедобных грибов, богатых антибиотиками, особенно активными в единоборстве с вредными микроорганизмами являются моховики, лисички, сыроежки, летние опята, волнушки, горкушки, поддубовики, шампиньоны, рядовки. А два гриба являются своего рода чемпионами в мире растительных антибиотиков. Первый из них – всем извест-

ный козляк или моховик. В разных местах его называют по-разному: коровий гриб, коровяк, козленок, масленок бычий. В подмосковных лесах он появляется обычно в середине июля и встречается вплоть до октября.

Второй по эффективности гриб-антибиотик – мокруха еловая. Обычно растет он в смешанных лесах, где много елей и берез. Его серо-коричневая шляпка остается влажной даже в сухую погоду, поэтому в народе этот гриб иногда называют «слизняк». Он немного похож на сыроежку с бурой шляпкой, но, в отличие от нее, имеет кремовые пластинки и ножку потемнее.

АПТЕЧКА В ЛУКОШКЕ

Гриб по-латыни – фунгус (отсюда фунготерапия – лечение грибами). А по-гречески гриб – микос. Биологическая наука о грибах называется «микология». Микология – одна из самых древних по возрасту. Первым описал грибы и разделил их на съедобные, лечебные и ядовитые «отец ботаники» Теофраст задолго до нашей эры. Немало рецептов лечения грибами хранит в памяти народная медицина.

Белый гриб помогает при обморожениях, полезен в качестве профилактики раковых заболеваний. Жители Богемии – лесистого района Германии – практически не болеют раком. И, как считается, только потому, что испокон веков едят белые грибы. Из белого гриба фармацевтами выделен алкалоид герцинин, улучшающий жизнедеятельность организма. Он применяется при стенокардии и сердечной недостаточности.

При простуде помогает настойка на водке белого гриба. Нарежьте две шляпки молодых грибов, залейте стаканом водки, настаивайте неделю в темном месте. Пейте 2-3 раза в день по 1 ч. ложке, растворенной в 0,25 стакана воды, до выздоровления.

От болей в суставах помогает сухой белый гриб, который нужно ошпарить кипятком и положить на больное место, накрыв полиэтиленовой пленкой.

Для укрепления и восстановления волос свежие белые грибы надо пропустить через мясорубку, добавить немного растительного масла. Полученную кашицу нанести на волосы и тщательно втереть в корни волос. Подержать 15 минут как компресс, расчесать. Смыть теплой водой, повторять процедуру два раза в неделю в течение месяца.

Целебен и гриб-дождевик, его еще называют «волчий табак». Когда наступишь на старый гриб-дождевик – он лопается, и из него вылетает облачко зеленоватой пыли. А пока этот гриб молодой – он круглый и белый, его тонкими ломтиками, как пластырем, можно заклеивать ранки и порезы, поскольку он обладает кровоостанавливающими и бактерицидными свойствами. Свежий дождевик нужно прикладывать внутренней стороной к порезам или присыпать раны спорами гриба.

Невзрачный на вид гриб навозник серый способен помочь ослабить и даже победить алкогольную зависимость. Этот вкусный гриб наделен особым свойством. В присутствии алкоголя он вызывает легкое отравление – появляются тошнота, рвота, озноб и липкий пот, головная боль. В народе его применяют, чтобы отучать близких от пьянства.

Всем известный красный мухомор также целебен. Самое безопасное его применение – наружные растирания. Гриб настаивают на спирту и лечат им больные суставы.

Берут 50 г сухого растертого в порошок мухомора, 50 г нутряного животного жира, 10 г ржаной муки. Перемешивают, растирают, прогревают 10 минут на водяной бане. Употребляют в качестве растирки на больные косточки ног в небольшом количестве.

Еще один способ. Красные мухоморы раскрошить, заполнить ими пол-литровую банку или бутылку, залить до краев водкой. Емкость тщательно закупорить и закопать в навоз на 6 недель. После настойку размешать, процедить, растирать ею болезненные места.

Есть рецепты из мухомора и для приема внутрь. Но самостоятельно это делать не рекомендуется. Тем более что существует много разновидностей мухоморов, запросто можно сорвать что-нибудь «не то».

Строчки – грибы весенние. С помощью растирания настойкой из строчков можно справиться с ревматизмом. 100 г чистых грибов залить 150 мл водки, бросить туда по щепотке травы сабельника и чабреца. Банку плотно закрыть, поставить в холодильник на две недели. Настойку втирать, затем укутывать больное место чем-либо шерстяным.

Волнушка розовая, или волнянка, – гриб из семейства сыроежковых. Шляпка окрашена в розоватый или коричневый цвет. В России волнушку розовую заготавливают в больших количествах. Отваром волнушки розовой совместно с разными травами лечат золотуху и сыпи, потливость и грибковые заболевания ног. Порошком волнушки розовой посыпают гноящиеся раны, ушибы, используют вместо горчичников.

Волнушка белая, или белянка. Белая, как свежий снег, эта волнушка является близкой родственницей волнушки розовой, но мельче ее. Соком свежих грибов натирают пораженные грибком места кожи, потливые ноги. Отвар волнушки белой с травами – чистотелом, чередой, зверобоем – и молодыми березовыми листьями используют для лечения золотухи и диатеза у детей. Горячим отваром лечат подагру, полиартрит, ревматизм.

Говорушка гигантская содержит антибиотик клитоцибин, активно действующий против туберкулезной палочки. Гриб используется также для лечения желудочно-кишечных, простудных и кожных заболеваний. Отваром говорушки гигантской лечат воспалительные процессы в бронхах, легких и желудочно-кишечном тракте.

Поддубовик по внешнему виду и расцветке очень похож на белый гриб. Его лимонная мякоть на срезе быстро синеет,

что дало повод грибникам именовать его синяком. Среди других грибов поддубовик выделяется тем, что содержит сильно действующий антибиотик – болетол, беспощадно уничтожающий болезнетворные микробы.

Все без исключения виды шампиньонов обладают антибиотическими свойствами. В одних видах антибиотиков больше, в других – меньше. Установлено, что вытяжка из шампиньона обыкновенного тормозит развитие золотистого стафилококка и уничтожает возбудителей тифа и паратифа.

Шампиньон культивируемый, а также фиолетовая рядовка и навозник белый содержат вещества, понижающие уровень сахара в крови. Эти грибы по своему действию вполне могут заменить инсулин.

В рыжике содержится много веществ, тормозящих развитие болезнетворных бактерий, в том числе возбудителя туберкулеза, и нейтрализующих процесс окисления жиров в организме, что очень важно для правильного обмена веществ.

По питательным свойствам грибы близки к хлебу и фруктам. Блюда из грибов вдвое калорийнее куриных яиц, а бульон из сушеных грибов в семь раз питательнее мясного.

Установлено, что в сушеных белых грибах содержится до 30% белка – больше, чем в мясе и рыбе. По своей питательной ценности белок, содержащийся в белом грибе, шампиньоне, подберезовике, дождевике и лисичке, не уступает животным белкам. Из белых грибов и подосиновиков биохимики выделили 20 аминокислот. Для поддержания белкового баланса в организме человека достаточно 100 г сухих грибов в сутки. В сушеных грибах содержится до 20% клетчатки и 15% углеводов.

Но никакими цифрами не объяснить любовь людей к грибам. Они вкусны! Любимые (проверенные на себе!) рецепты я предлагаю вашему вниманию.

ЧТО НИ БЛЮДО – ЧУДО!

Но, прежде чем начать колдовать над приготовлением грибных блюд, необходимо...

Каждый гриб очистить от земли, хвои, листьев и положить в емкость с чистой водой. Промыть грибы в этой воде, после чего воду слить и промыть грибы еще раз под проточной водой.

Залить свежую воду и поставить грибы на огонь. Если есть хотя бы малейшие сомнения в качестве собранных грибов, после того как вода закипит и вы снимете пену, воду опять слить. Залить новую воду, вновь поставить на огонь. Варить до полной готовности (можно найти в справочнике по каждому виду грибов).

После того, как грибы сварятся, их можно жарить, мариновать, солить и вообще делать все, что хочешь.

Единственный гриб, с которого необходимо сдирать кожицу, – это масленок. Один из самых вкусных, на мой взгляд, грибов.

Жареные грибы можно запасать на целую зиму. Хорошо прожаренные (без лука и специй) грибы плотно укладывают в стеклянную банку и заливают топленым маслом, масло застынет, и в этом состоит вся консервация. Держать в прохладном месте до момента употребления.

Из грибов можно приготовить множество блюд с высокими вкусовыми качествами. Они малокалорийны, поэтому употребление грибов не приведет к ожирению. В грибах много аминокислот, что способствует активизации обменных процессов, грибы являются хорошими адсорбентами желу-

дочно-кишечного тракта. Употребление грибов в виде высушенных порошков способствует выведению шлаков.

Грибной суп. 1 стакан перловой крупы, 2-3 картофелины, 2-3 моркови, 1-2 головки лука, 250-300 г белых грибов, сливочное масло, сметана, зелень, приправы и соль – по вкусу.

Перловую крупу варить около 3-4 часов на медленном огне до тех пор, пока бульон не станет густым. Ножки грибов порезать кружочками и обжарить с луком на медленном огне. Посолить. За 20 минут до окончания варки крупы добавить картофель, морковь и грибные шляпки. Затем ввести в перловый суп содержимое сковородки и варить еще 2-3 минуты. Добавить приправы (черный душистый перец, лавровый лист), 1 ст. ложку сливочного масла. Накрыть крышкой и дать настояться 20-30 минут. При подаче положить в тарелку ложку сметаны и зелень (петрушка, укроп).

«Картофельная грибница». Примерно равное количество картофеля и белых грибов, сливочное масло, сметана – по вкусу, лавровый лист, кориандр, душистый перец горошком – по вкусу.

Нарезать грибы кубиками. Такими же кубиками нарезать картофель. Поместить их в холодную воду, довести до кипения, посолить, добавить пряности и варить до готовности картофеля плюс еще 10 минут – картошка должна немного развариться. Готовое блюдо в виде супа-пюре подается с кусочками сливочного масла, сметаной и зеленью.

Грибы, запеченные в сметане. 200 г сушеных грибов или 500 г свежих грибов, 3 средние луковицы, 150 г сметаны или сметанного соуса, 3 ст. ложки тертого сыра, сливочное масло, соль, перец – по вкусу.

Грибы сушеные обмыть, замочить в воде на 3-4 часа, отварить. Свежие грибы нарезать кусками, обжарить на сковороде на сливочном масле. Когда грибы прожарятся до такой степени, что начнут «подпрыгивать» на сковородке, наступает пора подкладывать к ним порезанный полукольцами лук. Когда лук «позолотится», посолить, слегка поперчить, залить все сметаной или сметанным соусом. Дать потушиться еще немного, посыпать тертым сыром и закрыть крышкой, оставив грибы в покое еще минут на пять. Дайте сыру расплавиться и покрыть грибы золотистой корочкой.

Сметанный соус готовят так. Муку немного обжарить на сковороде без масла, дать остыть, растереть с маслом столовой ложкой. Довести сметану до кипения, положить в нее смесь муки с маслом, тщательно размешать (никаких комков!) до однородности, заправить солью и перцем. Проварить еще 3-5 минут и процедить.

Грибной пудинг. 500 г свежих грибов, 3 луковицы, 3 крутых яйца, 2 сырых яйца, 2 ломтика белого хлеба, панировочные сухари, молоко, сметана, соль, перец.

Лук очистить, мелко-мелко порезать, слегка обжарить на растительном масле. Грибы очистить, промыть, нарезать, добавить к ним обжаренный лук, порубленные яйца, замоченный в молоке и уже отжатый белый хлеб, взбитые сырые яйца. Все это хорошенько перемешать. Форму для пудинга или просто глубокий противень смазать маслом – и дно, и стенки посыпать панировочными сухарями. Грибную смесь выложить в форму и в течение 30-40 минут запечь в духовке при температуре 150-170 градусов. Перед подачей смазать сметаной и немного посыпать тертым сыром и оставить его в духовке еще минуты на 3.

Салат грибной с курицей. 50 г вареной курицы, 150 г обжаренных грибов, 100 г лука, 100 г маринованных огурцов, 100 г сметаны, зелень (петрушка, укроп), соль, перец. Лук нарезать тонкими кольцами и слегка обжарить на подсолнечном масле. Отваренное в подсоленной воде куриное филе, маринованные огурцы и прожаренные грибы нарезать соломкой. Все это смешать, заправить сметаной, добавить зелень, соль, перец.

Грибное «оливье». В этом рецепте хороши не только «благородные» грибы, но и вешенки, и шампиньоны. Грибы обжарить с луком. 3 вареные картофелины и 3 яйца вкрутую мелко нарезать кубиками. Добавить 2 соленых огурца и вареную морковь, зелень, майонез.

Альпийский грибной салат. 100 г белых грибов, 200 г лисичек, 1 ст. ложка чеснока, 100 г свежих помидоров, 2 ст. ложки свежего базилика, 3 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка винного уксуса, петрушка, укроп – по вкусу.

Порезать грибы кубиками, помидоры – дольками. Разогреть духовку, смазать противень оливковым маслом, выло-

жить на него грибы с чесноком, перемешать и запекать 15-20 минут до появления светло-коричневого цвета. Дать грибам остыть и смешать с другими ингредиентами.

Хрустящие белые грибы по-итальянски. Свежие белые грибы, мука, оливковое масло.

Нарезать грибы ломтиками и обвалять их в муке. Чтобы смочить муку и сделать грибы хрустящими, обмакнуть каждый ломтик гриба в прохладную воду, обвалять в муке и жарить на раскаленном масле до золотистой корочки. Высушить грибы в мягкой пористой (абсорбирующей масло) бумаге, подсолить, подавать горячими.

Праздничный наливной пирог с грибами. Продукты для теста: 250 г муки, 2 яичных желтка и 150 г сливочного масла, щепотка соли.

Месим тесто и отправляем его в холодное место на 2 часа. В разъемную форму диаметром 25 см раскатать почти все тесто, оставить чуть-чуть для верха. Накрыть фольгой или кулинарной бумагой и в очень горячей духовке при температуре 200 градусов выпекать 12 минут.

Грибная начинка: 500 г грибов (можно шампиньоны). Пока печется основа, нарезать грибы на кусочки, покрошить туда 2 луковицы и добавить сливочное масло или сало. Все это тушить в течение 5 минут. В самом конце добавить 1 ст. ложку рубленой петрушки или укропа и специи – карри, тмин, паприку.

Яичная наливка пирога: взболтать 2 яйца, добавить 125 г сметаны и 125 г сливок (или 250 г сметаны), посолить, поперчить. Теперь достать основу пирога из духовки. Посыпать панировкой – сухарями или мукой и выложить грибы. Сверху аккуратно влить яичную массу. Остаток теста выложить кусочками сверху. Поместить в разогретую духовку на 30 минут.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ: ГРИБЫ НЕБЕЗОПАСНЫ!

Самые тяжелые отравления происходят в тех случаях, когда вместе со съедобными грибами в пищу попадают ядовитые. И самый коварный «отравитель» – бледная поганка. После того,

как ее яд попадает в желудок, первые часы (от 6 до 24) человек чувствует себя нормально, а потом вдруг – тошнота, слабость, рвота, сильный понос. В таких случаях нужна помощь врача.

В мухоморе содержится ядовитое вещество – мускарин. Попав в организм, он уже через 2 часа вызывает классические признаки пищевого отравления: боли в животе, тошноту, рвоту. Отличительными признаками отравления именно мухомором является повышенное отделение слюны и пота, сужение зрачков, замедление сердцебиения, галлюцинации, бред, возможны судороги.

Есть и другой вид отравления – условно-съедобными грибами, например, свинушками или чернушками, которые неправильно были приготовлены. При этом скрытый период короткий – около часа. Грибы нужно хорошо проваривать, от 15 до 45 минут, сливая воду два-три раза. Можно и один раз, но в таком случае нужно вымачивать грибы перед варкой.

Случается расстройство желудка и при употреблении благородных грибов, например, белых, маслят, шампиньонов. Беда в том, что любые грибы – пища непростая, она далеко не у всех хорошо переваривается. Если съесть их слишком много, то возможны неприятности, особенно у тех, кто страдает заболеваниями печени и почек, подагрой, болезнями желудочно-кишечного тракта. Им надо быть осторожными при лечении грибами, а при употреблении их в пищу – не перебарщивать.

Первая помощь при отравлении грибами

Если после грибного блюда вам стало плохо и врач еще не приехал, необходимо оказать себе первую помощь. Развести и выпить 1,5-2 л теплой воды (лучше добавить 1 ст. ложку активированного угля) или слабый раствор марганцовки. Два пальца в рот и очистить желудок! Через два-три часа, если исчезнут симптомы, можно съесть немного рисовой каши. И главное – никакого алкоголя.

Рассказ о том, как собирать грибы и запасать их на зиму, мы продолжим в ближайших номерах.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ПРИ СНИЖЕНИИ ОБОНЯНИЯ ПОЛЕЗНЫ МЕДОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

Мне недавно исполнилось 65 лет, но особых поводов жаловаться на здоровье у меня нет: до сих пор выполняю всю физическую работу по дому – стираю, колю дрова, копаюсь в огороде. Однако в последнее время стала замечать, что перестала ощущать запахи. Может быть, это связано с возрастом и ничего в этом страшного нет?

Тамара Волкова, пгт Залегощь, Орловская обл.

Нашей читательнице отвечает врач-оториноларинголог Николай Владимирович ЗАЙЦЕВ:

– Восприятие запахов играет в жизни человека важную роль, обеспечивая не только надежную защиту от недоброкачественных продуктов питания или токсичных газов, но и давая возможность насладиться ароматом цветов, новогодней елки, духов... Немалую роль играют запахи в интимной жизни человека, они, без сомнения, влияют на его настроение и работоспособность.

Палитра ароматов очень широка, человек способен воспринимать и различать более 10 000 запахов, однако все люди очень по-разному «слышат» окружающие ароматы. Так, писатель Иван Бунин, по свидетельствам современников, обладал феноменальной чувствительностью к запахам цветов, деревьев, трав, а его коллега Александр Куприн часто путал аромат фиалки и гвоздики. Люди таких профессий, как дегустаторы, парфюмеры, повара, как правило, имеют безупречное обоняние. Отмечено, что способность человека улавливать запахи меняется в зависимос-

ти от времени суток и его физиологического состояния. Изменения обоняния часто наблюдаются у женщин в течение менструального цикла, во время беременности и климакса. Обычно с возрастом люди начинают хуже различать тонкие запахи. Однако нарушения обоняния нередко становятся симптомами или осложнениями многих серьезных заболеваний.

Процесс обоняния имеет сложный нейрогуморальный механизм. Периферическая часть обонятельного анализатора представлена рецепторными клетками (у человека их насчитывается около 10 млн, у собаки-овчарки – свыше 200 млн), расположенными в слизистой оболочке полости носа. Сигналы от рецепторных клеток по нервным волокнам поступают в головной мозг, где происходит «узнавание» запаха, расшифровка информации о его характере и силе. Некоторые вещества, обладающие резким запахом (аммиак, муравьиная и уксусная кислоты), наряду с обонятельным оказывают раздражающее действие на чувствительные волокна тройничного нерва. В результате отмечается резкое изменение частоты дыханий, пульса, кровяного давления.

Снижение восприятия запахов (гипосмия) вплоть до полной его утраты (аносмия) бывает при хроническом рините, атрофии слизистой оболочки полости носа в старческом возрасте, искривлении носовой перегородки, растущих полипах, которые затрудняют доступ пахучих веществ в обонятельную область. Причинами нарушения обоняния также могут стать последствия черепно-мозговой травмы, аллергии, авитаминоз, интоксикация солями тяжелых металлов, вирусное поражение. Достоверно доказана способность нейротропных вирусов, в частности, вируса гриппа, попадать из полости носа в полость черепа, поражая там центр обоняния. Свою неблагоприятную роль в нарушениях функций обонятельного анализатора играют ухудшение экологической обстановки, рост промышленных и автомобильных выбросов, загрязненность окружающей среды.

Как правило, вначале больные жалуются на снижение остроты обоняния с исчезновением полноты гаммы вкусовых ощущений, хотя восприятие сладкого, соленого и горь-

кого вкуса сохранялось. Возможны извращения восприятия (паросмия), обонятельные галлюцинации, чаще всего в виде дурного запаха (какосмия), неспособность различать запахи (нарушение дифференциации) и узнавать их.

Для правильной диагностики необходимо оценить функции обонятельного анализатора. Для этих целей используется химический метод с набором пахучих веществ, который включает запахи хозяйственного мыла, кофе, табака, корня валерианы, дегтя, скипидара, ментола, ацетона, камфарного масла, этилового спирта. Испытуемый вдыхает пахучее вещество поочередно правой и левой половиной носа, без энергичного «принюхивания», с интервалом в 30 секунд. Существенная роль в диагностике обонятельных нарушений отводится результатам осмотра носовой полости – риноскопии, рентгенографическим методам исследования.

Первый принцип любого метода лечения – это индивидуальный подход к каждому конкретному больному. В первую очередь необходимо исключить причины, приведшие к нарушениям обоняния, – исправление носовой перегородки, удаление полипов, отказ от курения, смена профессии, если она связана с постоянной интоксикацией. При снижении чувствительности обоняния, вызванного хроническим инфекционным ринитом, самым важным бывает определение микроба – возбудителя воспалительного процесса и определение иммунного состояния организма в целом.

Для лечения гипосмии используется комплекс лечебных мероприятий, включающий помимо лекарственных средств лазеротерапию и способы воздействия на биологически активные точки. Из лекарственных препаратов используются средства медикаментозной терапии (по показаниям): антигистаминные (димедрол, телфаст, сепкор, кларитин), мочегонные (гипотиазид), седативные. Рекомендуется принимать препараты, содержащие цинк (цинка глицинат) и витамины (ретинол, токоферол).

Одним из современных препаратов для лечения расстройств обоняния является танакан – экстракт из натураль-

ных листьев растения гинкго билоба, который обеспечивает защиту нейронов в обонятельном эпителии. Танакан также улучшает капиллярный кровоток (микроциркуляцию), снижает проницаемость сосудов, нормализует мозговое кровообращение и внутриклеточный метаболизм. Принимают танакан по 1 таблетке во время еды три раза в день. Средняя продолжительность курса лечения от двух до трех месяцев.

В комплекс лечебных мероприятий помимо медикаментозной терапии входит рефлексотерапия на корпоральные, аурикулярные и локальные точки на лице. Курс состоит из 10 ежедневных процедур, затем этот курс повторяется.

Народная медицина рекомендует при снижении обоняния применять медовые ингаляции. Для этого в кастрюльке вскипятите около 1 л воды, в кипяток опустите 1 ст. ложку меда, наклонитесь над кастрюлькой и вдыхайте лечебные пары.

Если вы заметили, что стали хуже, чем обычно, ощущать ароматы, попробуйте такую смесь: на 100 г подсолнечного или оливкового масла берут 1 ст. ложку (с верхом) измельченного багульника, настаивают в течение 3-4 недель в темном месте, ежедневно взбалтывая; процеживают, отжимают. Закапывают в нос по 1 капле 3-4 раза в день в течение 5-7 дней.

Старые кондитеры и гастрономы считали, что цитрусовые повышают их способности улавливать самые тонкие ароматы, что немаловажно при приготовлении деликатесов. С этой целью они варили лимон на медленном огне в течение 10 минут. Затем надо было его охладить, очистить от кожуры и выжать сок в стакан. Добавить 2 ст. ложки глицерина, тщательно перемешать и добавить меда до заполнения стакана. Перед тем, как приняться за работу, кондитеры принимали по 1 ч. ложке приготовленной смеси.

ОТ ВИТИЛИГО ПОМОЖЕТ РЯСКА

У сына на коже груди с детства было беловатое пятно размером с монету, но в последнее время оно стало увеличиваться. В поликлинике говорят,

БОРЩЕВИК сибирский

Автор фото Федор Королевский/ЛОРИ

БОРЩЕВИК сибирский

Борщевик сибирский встречается в европейской части России, в Беларуси, Украине, в Западной Сибири, на Северном Кавказе. Высота растения от 50 до 180 см. Стебель ребристый, мощный, пустотелый, рыхло опушенный, ветвистый. Цветки собраны в крупные сложные зонтики зеленовато-желтого или белого цвета. Плоды плоские, голые, широко-овальные или обратнояйцевидные двухсемянки с широкими крылышками. Цветет в июне-июле. Растет по лугам, берегам рек, опушкам лесов и всевозможным сорным местам. С лечебной целью используются корни, листья и семена. Корни заготавливают в сентябре-октябре, листья — в июне-июле, семена — в сентябре. Настой травы или отвар корней улучшает плохое пищеварение, обладает вяжущим, противовоспалительным и обезболивающим действием. Успокаивающее свойство борщевика позволяет использовать его при эпилепсии и других нервных заболеваниях. Настой травы с корнями применяют при поносах, особенно кровавых, дизентерии, а также судорогах мышц. Наружно спиртовую настойку корней употребляют при зубной боли, а отвар всего растения с корнями используют в виде примочек при чесотке. Хорошо действует этот отвар при опухолях. В Сибири распаренные листья применяют для припарок как обезболивающее средство при воспалениях суставов и ревматических болях. Используют и семена растения: настой как успокаивающее средство при спазмах желудка и истерии. С давних времен в питание употребляются молодые стебли, листья, корневища борщевика. Стебли по вкусу напоминают огурцы, их используют сырыми в салат, а также вареными, жаренными в масле с луком, солеными, маринованными. Стебли и листья используются для приготовления щей, борщей, супов, салатов и пюре.

что это витилиго и что особенно бояться нечего. Но все равно остается тревога: как бы не пропустить перерождения этого пятна в какую-нибудь недоброкачественную опухоль. Хотелось бы узнать, что такое витилиго на самом деле, как его лечить и чем он опасен?

Ольга Васильевна Комарова, г. Ухта.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Василий Николаевич ХВАТОВ:

– Витилиго – довольно распространенное заболевание кожи. По данным Всемирной организации здравоохранения, число больных витилиго в мире около 30 млн человек.

В Средние века в Европе считалось, что люди с таким кожным дефектом отличаются склонностью к дурному поведению. На самом деле витилиго – всего лишь дерматоз, проявляющийся образованием депигментированных участков кожи, обычно беловатого, молочного цвета с окружающей их зоной умеренной гиперпигментации. Эти пятна не встречаются на ладонях и подошвах, не изменяют цвет под действием солнечного излучения (не «загорают»).

Заболевание может начаться в любом возрасте, но чаще это случается в молодости, причем дети моложе 12 лет составляют 25% всех случаев. Отмечено, что чаще этот вид дерматоза встречается у женщин.

Большинство специалистов считает, что началом развития витилиго являются нарушения образования меланина, ответственного за нормальную пигментацию кожи. В ряде случаев пятна витилиго появляются после тяжелых инфекционных заболеваний – тифа, скарлатины. Рабочие, занятые в резиновой промышленности и на производстве формальдегидных смол, могут заболеть профессиональным витилиго. Однако нередко витилиго бывает и врожденным дефектом кожи, известны случаи, когда витилиго передается из поколения в поколение.

Обычно в начальной стадии заболевания на коже появляются симметричные округлые светлые пятна, напоминающие белую бумагу, окруженные более темным венчиком.

Постепенно такие пятна могут увеличиваться в размерах и, сливаясь, образовывают крупные очаги причудливых очертаний. При этом никаких болевых или раздражающих ощущений человек не испытывает. Как правило, это кожное заболевание приносит лишь косметические неудобства, но не грозит серьезными осложнениями. Следует учитывать, что больным с витилиго противопоказано долгое пребывание на солнце.

Таким пациентам назначают препараты, повышающие чувствительность кожи к ультрафиолетовому облучению, 0,5-1%-ный раствор сульфата меди. Дерматологи используют лазерные аппараты для уменьшения размера пятен, с косметическими целями широко применяют всевозможные пудры и кремы.

В народной медицине распространены методы, позволяющие приостановить процесс депигментации кожи. Вот несколько рецептов из зеленой аптеки.

- *2 ст. ложки мелко измельченной сухой травы зверобоя продырявленного залить стаканом кипяченой воды. Варите, пока не испарится половина жидкости, затем процедите и тщательно отожмите остаток. Используйте полученный отвар для втираний в пораженные участки кожи. Одновременно принимайте по 1/3 ч. ложки цветочной пыльцы 2-3 раза в день.*
- *Приготовить спиртовую настойку зеленых листьев и околоплодников (внутренние перегородки) грецкого ореха, взятых поровну. Смазывайте настойкой светлые пятна на теле 1-2 раза в день в течение нескольких месяцев. Это средство слегка окрасит и замаскирует пятна.*
- *Красную глину смешать с имбирным соком в пропорции 1:1 и прикладывать к пятнам 1 раз в день. Медь, содержащаяся в красной глине, способна вернуть пигментацию кожи. Имбирный сок увеличивает приток крови к пораженному месту.*
- *50 г свежих или сухих измельченных корней герани кроваво-красной залить 1 л кипятка. Настоять 4 часа, затем процедить. Настой использовать для ванн (35-36 °С) перед сном. Курс лечения — 12-14 ванн.*

• *Шалфей лекарственный (листья), первоцвет весенний (корень, листья, цветки), тысячелистник обыкновенный (траву) смешать поровну. На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Принимать по 100 мл 6 раз в день, детям – по 1 ст. ложке 3 раза в день. Для ванн дозу воды и сбора увеличить вдвое. Применяют при бледной шероховатой коже.*

• *Если пятна витилиго появились на лице, то их рекомендуется протирать крепким отваром семян петрушки с соком лимона.*

• *1 ст. ложку сухих листьев и цветков зверобоя продырявленного залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Настой принимать внутрь: взрослым – по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды, детям – по 1 ч. ложке. Пить 3 недели, затем сделать недельный перерыв. Продолжать этот курс в течение 4-6 месяцев. Одновременно рекомендуется наружное лечение зверобойным маслом. Для его приготовления траву зверобоя залить растительным маслом (1:10) и нагревать на водяной бане 3 часа, затем профильтровать и отжать. Салфетки, смоченные зверобойным маслом, ежедневно на 30 минут накладывать на очаги, потерявшие пигмент.*

• *При лечении витилиго также с успехом используется ряска. Сухую ряску размолоть в порошок, смешать с медом 1:1, принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день до еды в течение 6 месяцев.*

САМОВНУШЕНИЕ – ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Я всегда считала себя человеком бодрым и уверенным в себе, но после смерти мужа вот уже год, как меня одолевают разные страхи и сомнения, по большей части беспричинные. Может быть, в йоге есть какое-то простое средство избавиться от страхов, так как денег на дорогие лекарства у меня нет.

Антонина Куликова, г. Подольск, Московская обл.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Судя по письму, вы человек спокойный и рассудительный. В этом случае действительно могут помочь простые методы, и один из них – самовнушение. В йоге оно известно с глубокой древности, а в европейской медицине активно развивалось с 30-х годов прошлого века. В нашей стране этот метод, как часть аутогенной тренировки, стал применяться чуть позже – с 50-х годов. Он, как правило, очень эффективен против депрессий, состояний страха и негативных эмоций.

Самовнушение – очень мощное и действительно самое дешевое средство от многих проблем. С ним вы способны преодолеть любые трудности, а заниматься им может каждый. Того, чего не могут сделать лекарства, нередко легко добиться с помощью самовнушения. Оно позволяет быстро избавиться от болезней, обрести силу, энергию, бодрость и хорошее настроение.

Метод заключается в том, что человек дает себе мощные установки (*санкальпа*) – такие, как «я чувствую себя хорошо», «мне становится все лучше и лучше». Вот что писал об этом известный учитель йоги Свами Шивананда:

«Постоянно живите в этих мыслях, все время повторяйте их про себя. То, что вы думаете, тем вы и становитесь. Если вы думаете, что слабы, вы слабеете. Если вы думаете, что вы – Творец, вы становитесь Творцом. Ваш ум может превратить рай в ад и наоборот. Ум может заковать вас в цепи, и он же поможет вам освободиться. Никогда не уступайте темным, мрачным мыслям. Гоните их прочь. Срезайте их на корню».

Для избавления от многих болезней в йоге издревле существовало несколько методов самовнушения.

«Метод приказа». Для него нужна большая сила воли. Представьте, что болезнь вас понимает. Поговорите с ней напрямую, но будьте очень строги. Дайте ей следующую команду: «Болезнь (такая-то), убирайся прочь!» И болезнь уйдет, а жизненная сила внутри вас постепенно восстановит организм и увеличит вашу энергию.

«Метод переключения». Как только вы заметили, что начинаете думать о болезни, сразу же переключайтесь на что-

то другое. Повторите так несколько раз, – и болезнь исчезнет. Это происходит с нами довольно часто. Если мы смотрим интересный фильм, то забываем обо всем на свете: шум, неудобства, голод и жажда нас больше не беспокоят. Почему? Внимание переключилось и занято другой, более интересной темой.

«Метод отрицания». Отрицайте само наличие болезни. Это автоматически означает, что вы уже здоровы. Постепенно эта идея проникнет в подсознание и станет реальностью.

«Метод перемирия». Мысленно подружитесь с тем, что вас угнетает, например со страхом. Хвалите его: «О страх, ты – великая сила, ты меня уже достаточно помучил. Я знаю твою мощь. Но теперь, пожалуйста, оставь меня в покое». И страх постепенно уйдет.

Помните, что на настроение заметно влияет осанка. Сутулые плечи автоматически дают ощущение подавленности: «Мне трудно, я сгибаюсь под тяжестью проблем». Прямая осанка и улыбка на лице, наоборот, дают позитивное самовнушение: «Все отлично, я здоров и полон сил».

Способность к самовнушению заметно усиливается перед сном и утром, сразу после пробуждения. Это время, когда практика может принести огромные плоды. Особые усилия здесь не нужны: мысленные внушения могут быть простыми и краткими, а слова произносятся спокойно и медленно, в такт дыханию. Постепенно, шаг за шагом, они вызывают эффект самовнушения, который и приводит к нужным изменениям в организме.

Запомните всего три слова: **энергия, сила, бодрость**. Крупно напишите их на листке бумаге и повесьте на видное место. Запомните их зрительно, и пусть они в трудную минуту возникают перед вашим мысленным взором. Это еще одно самовнушение, которое поможет вам сохранять крепкое здоровье и хорошее настроение.

Желаемого результата можно добиться всего за несколько дней. Но нужно все время спокойно и терпеливо ждать. Постоянно практикуйтесь в этих методах, пока не возникнет привычка их применять. В результате подсознание проделает нужную работу, и ваше здоровье заметно улучшится.

ПЕЙТЕ 2-4 ЛИТРА ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

Всегда считала, что много жидкости для организма вредно, пить надо понемногу, чтобы не перегружать почки и не набирать лишнего веса. А тут недавно услыхала, что недостаток жидкости очень вреден. Говорят, в Израиле в армии даже есть закон, по которому наказывают, если солдаты недостаточно пьют, и все там ходят – и военные, и гражданские – с термосами и бутылочками. Интересно, сколько же надо выпивать жидкости в день, чтоб быть здоровым?

Арина Соловьева, г. Одинцово, Московская обл.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук врач-диетолог Александра Петровна РИВКИНА:

– Давайте вместе посчитаем: сколько вы сегодня выпили? Нет, не спиртного, а жидкости? Чашечку кофе на завтрак, сок – на обед, стакан пива на ужин... Что ж, не только вы употребляете так мало жидкости – большинство довольствуется всего одним литром в день. Но этого очень мало, чтобы сохранить здоровье.

Многие забывают о питье только потому, что не испытывают сильной жажды. Ведь жидкость, содержащаяся в супах, чае, соках, препятствует возникновению этого чувства. Но следует помнить, что человек на две трети состоит из воды и именно вода необходима организму для обмена веществ!

Два-четыре литра жидкости, лучше всего в виде минеральной воды, неконцентрированных соков или чая, должны ежедневно поступать в организм.

Разумно придерживаться следующего поэтапного режима поступления в организм жидкости (сюда не входит жидкость, которую мы употребляем во время приема пищи):

1 стакан (250 г) – сразу после утреннего пробуждения;

1 стакан – до еды;

1 стакан – спустя два часа после каждого приема пищи;

1 стакан – перед сном.

Пейте до дна и будьте здоровы!

Подготовили Л.Золотова и А.Крылов.

Анатомия болезни

Сергей ГРЕНАДЕРОВ,
доктор медицинских наук

АЛКОГОЛИЗМ – ПАГУБНАЯ СТРАСТЬ

В незапамятные времена киевский князь Владимир как-то обмолвился, что питие, мол, «ести веселие Руси». С тех пор миновало более тысячелетия, а вместо ожидаемого веселья алкоголь принес на русскую землю неисчислимые беды. С «зеленым змием» во все времена пытались бороться просветители, писатели, представители Православной Церкви и государственные мужи. Два раза – в начале Первой мировой войны и в годы горбачевской перестройки – алкоголь был поставлен под запрет, и оба раза «сухой закон» сопровождался крушением государственной системы... Неужели, в самом деле, алкоголизм – враг, которого невозможно одолеть?

СОЦИАЛЬНОЕ ЗЛО

В соответствии со стандартами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) уровень потребления алкоголя, превышающий 9 л на человека в год, считается опасным для здоровья нации. В России по статистике ежегодно потребляется по 9,7 л на человека. Увы, официальная статистика не учитывает «левую» водку, самогон, а также «спиртосодержащую аптечно-парфюмерную продукцию»... В результате, по мнению экспертов, реальные цифры потребления алкоголя в России выше в 1,5-2 раза.

За последние годы в России смертность от алкоголизма среди мужчин увеличилась в 2,5 раза, среди женщин – в 3 раза. Специалисты считают, что общее число больных алкоголизмом в нашей стране около 7 миллионов человек, при этом на каждого хронического алкоголика приходится 3-4 человека, злоупотребляющих спиртным. Более половины несчастных случаев на транспорте связано с алкогольным опьянением. В России мужчины живут на 18 лет меньше, чем в США, и на 12 лет меньше, чем в Европе. Одна из причин – пристрастие к алкоголю.

Уже в античности многие врачи и философы выступали за ограничение потребления вина. Гиппократ называл пьянство добровольным сумасшествием. В Афинах разрешалось пить только вино, разбавленное тремя частями воды. Пристрастие к неразбавленному вину считалось одним из главных признаков, отличающих цивилизованного человека от варвара. Впрочем, до открытия технологии изготовления спирта арабами в IX веке спиртные напитки были относительно слабыми, что сдерживало распространение алкоголизма.

Социальным злом алкоголизм стал на рубеже XVII-XVIII веков, когда в лабораториях алхимиков была найдена формула «Аква виты» – живой воды, а попросту говоря, разбавленного спирта. С того времени алкогольное цунами затопило страны и целые материки.

В Средневековой Руси употребляли пиво и медовуху, имевшие невысокое содержание алкоголя. Лишь в пятнадцатом веке наши предки освоили метод выгонки хлебной водки, быстро вытеснившей все другие алкогольные напитки.

В Москве, Петербурге и на Северном Кавказе заболеваемость алкоголизмом в 2008 году была почти в 2 раза ниже среднего уровня по стране. Специалисты видят причины этого в сохранении традиционного образа жизни (на Кавказе) и более рационального отношения к своему здоровью, более высоком уровне жизни и образования у столичных жителей.

ОДУРМАНИВАЮЩИЙ НЕДУГ

Само слово «алкоголь» в переводе с арабского означает «одурманивающий». Термин действительно красноречивый: вспомните затуманенный взгляд, несвязную речь, шаткую походку человека, находящегося под винными парами. В житейской практике алкоголиком обычно именуют бедолагу, для которого порция спиртного стала более необходима, чем вода и пища.

Что такое «хронический алкоголизм» с позиций современной медицинской науки? Сегодня под этим понятием

подразумевается хроническое биопсихосоциальное заболевание, в основе которого лежит физическая и психическая зависимость человека от приема алкоголя, сопровождающаяся поражением внутренних органов (печени, сердца, желудка и др.), центральной и периферической нервной системы, психической и социальной деградацией. Непременным спутником алкоголизма является абстинентный (похмельный) синдром, часто сопровождающийся психозом (белая горячка). Болезнь пагубно влияет на наследственность, угрожая потомству алкоголиков врожденными пороками развития.

Термин «биопсихосоциальное заболевание» показывает, что корни алкоголизма лежат как в биологической природе, так и в явлениях социального порядка. С одной стороны, люди ищут «отдушину в бутылке», когда не находят места в жизни, чувствуют разлад между собой и окружающим миром. С другой стороны, чрезмерное потребление алкоголя само по себе ведет к изоляции больного от общества.

Впервые подробно описал клинику хронического алкоголизма в 1851 году шведский врач Магнус Гусс (1807-1890 гг.). Хотя алкоголизм был известен с незапамятных времен, до работ Гусса это заболевание чаще всего рассматривалось как следствие дурного воспитания, распущенности, слабоволия. Иначе говоря, алкоголизм считали порождением личности пьющего, который не имеет воли отказаться от бутылки. Только многолетние научные исследования природы алкоголизма привели к пониманию того, что речь идет о тяжелом и опасном недуге.

Впрочем, все механизмы развития алкогольной зависимости до сих пор полностью не расшифрованы. Так, долгое время предполагалось, что в основе болезни лежат лишь уменьшение концентрации некоторых химических веществ в мозге (серотонина, дофамина и др.). Казалось бы, с внедрением в практику фармакологических препаратов, нормализующих содержание в тканях мозга подобных веществ, проблемы с лечением алкоголизма должны остаться в прошлом, но, увы, этого не произошло – уровень алкоголизации населения продолжает расти.

ПСИХОТРОПНЫЙ ЯД

У любой болезни должен быть возбудитель или какая-то первопричина, должны быть сходный набор симптомов, характерные осложнения. Что же все-таки является общим для всех возможных проявлений алкоголизма?

Ответ на такой вопрос достаточно прост: причина хронического алкоголизма всегда кроется в одном и том же – в рюмке с напитком, содержащим этиловый спирт. Алкоголь является классическим психотропным ядом. Вначале он оказывает возбуждающее, эйфорическое действие, а затем постепенно разрушает структуры нервных клеток, нарушает процессы обмена веществ.

Потребность в выпивке подчас возникает и у вполне нормальных людей после тяжелых эмоциональных или физических перегрузок. Недаром спиртное принимают «против усталости», при недомоганиях, при горестях и радостях.

Но поскольку выраженность эмоциональных и стрессовых нагрузок, сила традиций, уровень культуры у всех людей разные, то и формирование пристрастия к алкоголю протекает различно. Кроме того, существует индивидуальная чувствительность к действию этилового спирта, зависящая от состояния здоровья, особенностей биохимических процессов, происходящих в организме, обмена веществ.

В формировании болезненного пристрастия к алкоголю большую роль играет наследственность. Достоверно известно, что наследственная склонность к злоупотреблению алкоголем имеется примерно у 10-15% людей. Английским исследователям удалось обнаружить гены, повреждение которых предрасполагает человека к заболеванию алкоголизмом. Специфический склад личности – легкая внушаемость, трудность социальной адаптации, резкие колебания настроения также способствуют развитию алкоголизма, особенно у молодых людей и подростков.

Любой врач-нарколог знает: чем более крепкие напитки употребляет пьющий человек, тем выше у него шансы стать завсегдатаем наркологического диспансера. Например, при так называемом винном алкоголизме степень его развития

обычно ниже, чем при злоупотреблении более крепкими спиртными напитками (водкой, самогоном, виски).

Степень выраженности опьянения зависит от количества и качества выпитых спиртных напитков, индивидуальной чувствительности к алкоголю и психофизического состояния человека. Выделяют три степени опьянения – легкую, среднюю и тяжелую.

Легкая степень опьянения

Повышается настроение, облегчается общение, появляется ощущение мышечного расслабления и физического комфорта. Мимика становится оживленной, движения менее точными.

Средняя степень опьянения

Хорошее настроение, эйфория сменяются раздражительностью, обидчивостью, агрессией. Нарушается координация движения и походка. Речь становится невнятной. Снижается болевая и температурная чувствительность. После опьянения обычно отмечаются симптомы интоксикации: головная боль, слабость, жажда, сниженное настроение с апатией или раздражительностью.

Тяжелая степень опьянения

Отмечаются симптомы выключения сознания от оглушения до комы. Движения некоординированы, человек с трудом стоит. Иногда возникают судороги, непроизвольное мочеиспускание и дефекации. Подобное состояние, как правило, полностью отсутствует в памяти человека.

Хотя время и способы стать алкоголиком у всех различны, механизм действия алкоголя одинаков. В патогенезе хронического алкоголизма выделяем два основных момента: наркотическое воздействие алкоголя на центральную нервную систему и токсическое влияние алкоголя и продуктов его распада на органы и ткани организма.

Принятый алкоголь быстро всасывается и поступает в кровь, которая разносит его по всему организму. В ткани

алкоголь распределяется неравномерно. Поскольку он хорошо растворяется в липидах – жироподобных веществах, которыми богаты нервные клетки, – то наибольшее его накопление происходит в мозгу, в результате чего больше всего от алкоголя страдают нервные клетки. Именно эти клетки и гибнут в первую очередь. У систематически пьющего человека с годами наблюдается заметное уменьшение объема мозга (сморщенный мозг). Выпадение целых структур головного мозга в результате массовой гибели нейронов приводит к дезорганизации его работы. Страдают участки коры больших полушарий головного мозга, ответственные за высшие функции человека: нравственность, память, творческие способности.

От алкоголя меняется не только психоэмоциональная и интеллектуальная сфера, но и внутренние органы и ткани. Под действием алкоголя происходит интенсивное склеивание эритроцитов, обеспечивающих ткани организма кислородом. В результате образуются тромбы, нарушающие проходимость сосудов – от мельчайших капилляров до крупных сосудов легких, сердца, аорты, а это – прямая дорога к атеросклерозу, гипертонии, ишемической болезни сердца, инфаркту, инсульту...

Уже в ранних стадиях алкоголизма характерно возникновение язвенной болезни, обострение псориаза, экземы, заболеваний мочевыводящих путей. При длительном потреблении спиртных напитков повышается риск развития цирроза печени, воспаление поджелудочной железы (панкреатит), рака, полиневритов, диабета, подагры.

При хроническом злоупотреблении спиртным неизбежно нарушаются репродуктивная система, половая потенция. У женщин наблюдаются расстройства регулярности менструального цикла. При приеме спиртных напитков во время беременности высока вероятность рождения ребенка с врожденными дефектами (в том числе – формирование генетически детерминированной склонности к алкоголизму). Более 90% детей, страдающих психическими и физическими расстройствами, – это дети пьющих родителей.

ТРИ СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА

Чтобы стать законченным алкоголиком, человек должен пройти несколько этапов: от любителя дружеских застолий до опустившегося бедолаги, наливающего стакан «бормотухи» на похмелку.

Весь период развития алкоголизма медики четко делят на три стадии, последовательно сменяющие одна другую. Продолжительность первой стадии алкоголизма бывает различной, но чаще всего от 1 года до 6 лет. Длительность второй стадии примерно в 60% случаев составляет менее 10 лет, в остальных – от 10 до 15 лет.

В первой стадии психическая зависимость от алкоголя проявляется в форме влечения к спиртным напиткам навязчивого характера, утере контроля за выпитым. Все чаще поводом к выпивке становятся любой «красный» день календаря, именины у сослуживца, удачная покупка, премия, начало купального сезона, очередной проигрыш футбольной сборной и т.д. и т.п. Постепенно возникает привычка выпивать постоянно, каждый день, в любое время суток.

Во второй стадии появляется физическая зависимость от алкоголя, когда организм уже не может обходиться без привычной дозы спиртного. Характер человека меняется, причем не в лучшую сторону. Ранее серьезный мужчина становится угрюмо-злобным человеконенавистником. Все чаще, проснувшись утром, человек не может вспомнить события, произошедшие накануне: где был, с кем пил и спал? Это называется – блекаут, иначе – выпадение из памяти отдельных моментов опьянения.

Жертва пристрастия к бутылке начинает пить не для того, чтобы стало хорошо, а чтобы перестало быть плохо. И это уже абстинентный (похмельный) синдром, свидетельствующий, что наступили серьезные сбои в биохимических процессах, происходящих в организме.

Твердо запомните: если наутро после чрезмерного возлияния дело дошло до абстиненции, или проще – похмелья, – никогда не похмеляйтесь! Это самый верный путь к алкоголизму.

Через 5-15 лет неизбежно наступает третья стадия болезни – стадия алкогольной деградации. Снижается устойчивость к алкоголю – для опьянения достаточно всего пары рюмок не самого крепкого напитка. Человеку становится безразлично: как он выглядит, что о нем думают окружающие. Утрачиваются эмоциональные привязанности, ухудшается память, снижается интеллект... Развивается так называемое состояние социальной дезадаптации, у больных полностью утрачивается ситуационный контроль. Нередко возникает острый алкогольный психоз (делирий) – белая горячка. Причина этого состояния – в полном отравлении мозга продуктами распада этилового спирта.

Во время приступа алкоголик представляет реальную угрозу окружающим и самому себе: в бреду его преследуют чудовища, черти, террористы, желающие его убить. Отсюда – агрессия, стремление убежать, защититься от неведомой угрозы. Наступление приступа белой горячки вполне можно предугадать по ранним признакам, называемым предвестниками. Настроение становится неустойчивым – эйфория чередуется с тревожно-тоскливым состоянием, возбуждение – с апатией. Появляются галлюцинации и иллюзии – одежда на вешалке кажется притаившимся убийцей, узор на ковре – сонмищем пауков. Одолевает бессонница, нарастают тревога и страх.

При приступе белой горячки у алкоголика:

– удалите из зоны досягаемости больного ножи и все предметы, которыми он может нанести рану себе и другим;

– эвакуируйте в другое помещение детей, постарайтесь ограничить зону перемещения больного – в конце концов, просто заприте его;

– немедленно вызовите «скорую помощь» и обязательно точно укажите, в чем дело, чтобы приехала спецбригада, умеющая обращаться с такими больными.

ЗАПОЙ – ЭТО НЕУДЕРЖИМОЕ ПЬЯНСТВО

Врачи именуют запой греческим словом «дипсомания», что можно перевести примерно как непреодолимая жажда, для уто-

ления которой годятся исключительно горячительные напитки. Неудержное пьянство продолжается от нескольких дней до недели и более. В промежутках между запоями чаще всего наблюдается воздержание от алкоголя.

Различают ложный и истинный запои. Ложные запои начинаются «по случаю» и длятся два-три дня. Как поясняет Медицинская энциклопедия, главное отличие ложного запоя от истинного в том, что он «заканчивается в силу внешних обстоятельств при сохранении способности продолжать прием спиртных напитков».

При истинном запое у больного в голове словно бы тикает невидимый будильник, однако никто не знает, когда раздастся звонок. Но вот раздался звонок, и несчастный бросает выгодную работу, забывает о важных вещах, плюет на семью, друзей. Сейчас у него только одна цель – скорее выпить.

Вот как описывает запой писатель и психиатр П. Каменченко: «Запойный пьет небольшими дозами, через равные промежутки времени, между ними он совершает хаотические действия или забывается поверхностным сном, полным тревожных видений. Постепенно запой достигает вершины, организм находится на пределе своих физических и духовных возможностей, дозы алкоголя уменьшаются, поведение полностью теряет видимую рациональность. Наступает аверсия, то есть полное истощение всех алкогольвосприимчивых структур организма и дальнейшее неприятие алкоголя. Едва живой человек обильно потеет, его тошнит, после чего наступает глубокий, многочасовой, практически коматозный сон».

Что же делать, чтобы остановить приход этого критического состояния, можно ли помочь человеку избежать многодневной пытки алкоголем, спасти его организм от разрушения?

Сейчас газеты пестрят объявлениями: «Выведу из запоя, 100-процентная гарантия». Не стоит излишне доверять рекламе. Выведение из запоя – сложная медицинская

процедура, и если ее проводит не профессионал-нарколог, то здоровье, а подчас и жизнь пациента могут оказаться под угрозой.

Лечение запоев осуществляется с помощью пирацетама, биотредина, препаратов из группы гиперпиретиков, милдроната. Больным также назначают глицин, витамины, сердечно-сосудистые средства, лекарства, нормализующие сон (феназепам, седуксен, димедрол). При тяжелых запоях с безудержным влечением к алкоголю больных необходимо госпитализировать. В больнице проводят коррекцию водно-электролитного обмена, контролируют состояние кислотно-щелочного равновесия и деятельность сердечно-сосудистой системы. Вводятся препараты, которые нормализуют кровообращение, работу сердца, других жизненно важных функций организма, улучшают сон. Нередко пациентам проводят диализ и плазмоферез, позволяющие быстро и качественно снизить алкогольную интоксикацию организма.

Для вывода из запоя в народной медицине использовались такие несложные способы:

– накапать 20 капель мятного спирта в стакан холодной воды и сразу выпить;

– стенки стакана покрывают растительным маслом, затем смешивают в нем 2 ст. ложки острого томатного соуса, желток, добавляют по щепотке молотого красного и черного перца, соль, 3-4 капли лимонного сока, 10-15 капель коньяка (или «перцовки»). Принимать через 4-6 часов.

Сегодня специалистам, как правило, удается довольно быстро вывести больного из запоя, но необходимо помнить: выведение из запоя – не конец лечения, а только самое начало.

ДОЛГИЙ ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Чтобы одолеть хронический алкоголизм, больному необходимо пройти долгий путь к исцелению, проявить максимум же-

лания, воли и упорства. Немало терпения и участия в лечении потребуется и его близким.

Главным в лечении является устранение психической и физической зависимости от алкоголя. В этих целях широко применяются методики с использованием лекарственных препаратов (тетурам) и психологического воздействия на больного.

Действие тетурама основано на его способности специфически влиять на обмен алкоголя в организме. Даже небольшие дозы спиртного под влиянием тетурама приводят к неприятным ощущениям: покраснению кожи, чувству жара в лице и верхней части туловища, стеснению в груди, затруднению дыхания, шуму в голове, сердцебиению, ознобу и др.

Назначая небольшие дозы спиртного на фоне действия тетурама, нарколог вырабатывает у пациента отрицательный условный рефлекс на вкус и запах спиртных напитков: уже при одном виде бутылки пациента начинает выворачивать. Однако, как и всякий условный рефлекс, и этот со временем угасает. Специалисты считают, что после «кодирования» прекращают пить не более 10 % больных.

Широко известен метод, когда больному внутривенно вводят «торпеду» – комбинацию лекарств, оказывающих эффект, сходный с действием тетурама. Хотя эффективность «торпедирования» также невысока – 7-12%.

Поиск лекарств, помогающих преодолеть алкогольную зависимость, постоянно продолжается. Так, недавно появился препарат под названием «Хелпфаст», изобретенный российскими учеными. Он вызывает отвращение к алкоголю, снимает «заработанную» интоксикацию, восстанавливает поврежденные алкоголем клетки и ткани.

Немецкий профессор Карл Манн из Института психического здоровья в г. Мангейме работает над созданием пластыря, который, по словам ученого, покончит с алкогольной зависимостью. Все дело в особом веществе – галантамине. Пластырь с этим веществом наклеивается на руку. Всасываясь в течение суток, галантамин попадает в клетки, где происходит обмен веществ и повышается действенность находящего-

ся в организме вещества ацетилхолина. По словам профессора Манна, это подавляет тягу к алкоголю.

Алкоголизм лечат и с помощью психотерапевтических методик. Они формируют у человека мировоззренческую установку, что он может жить и справляться с возникающими проблемами и трудностями без «помощи» алкоголя, другими методами и способами.

Для того, чтобы лечение от алкоголизма было эффективным, совершенно необходимо участие семьи, родственников в этом процессе. После отказа от алкоголя в жизни человека нередко наступает пустота, заполнить которую необходимо поддержкой, любовью и общими интересами и увлечениями. Ничто в семье не должно вызывать напоминание о выпивке или, что еще хуже, провоцировать человека на рецидив. Поэтому удалите из дома не только спиртное, но и все питейные аксессуары: рюмки, штопоры и т.д. Постарайтесь большую часть времени проводить вместе, чтобы у лечащегося было меньше шансов поддаться соблазну встретиться с собутыльниками.

По мнению ученых, именно психоэмоциональным фактором объясняются многочисленные случаи успешного исцеления от алкоголизма, происходящие под воздействием молитвы. Давно стала особо почитаться икона Богоматери «Неупиваемая Чаши», хранящаяся в одном из монастырей подмосковного Серпухова.

Молитва от пьянства

О, Святый мучениче Христов, коснися их сердец, данною ти от Бога, благодатию. Скоро востави от падений греховных и ко спасительному воздержанию приведи их. Умоли Господа Бога, Его же ради страдал еси, да простит нам согрешения наше, не отвратит милости Своея от сынов Своих, но да укрепит нас в трезвении и целомудрии, да поможет Своею десницею трезвящимся спасительный обет свой до конца сохранити, но дни и нощи с ним бодрствующе, и добрыя ответ о нем оздати на страшем Судищи Твоем. Приими, угодниче Божий, молитвы матерей о чадах своих, слезы проливающих, жен честных, о мужах своих рыдающих, чад, сирых и убогих, от пьяниц оставленных, и всех нас, иконе твоей припадающих, и да

приидет сей вопль наш, молитвами твоими, ко Престолу Всевышнего даровати всем по молитвам их: здравие и спасение душ и телес, наипаче же, Царство небесное.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

В народной медицине имеется немало полезных рецептов для борьбы с пьянством. Предлагаем некоторые из них вашему вниманию.

- *Настоять на водке корень любистока и 2 листика лавра благородного в течение 7 дней. Процедить и дать выпить больному один стакан. Через 20-30 минут после выпитого у него начнется сильная рвота. Процедуру надо повторить 3-4 раза. Желательно, чтобы больной не знал о том, что в водку добавлен любисток.*
- *Хорошо действует и настойка из полыни и золототысячника (в равных долях). Травы и стебли растений измельчить, смешать и высушить. Взять 2 ст. ложки смеси и залить 200 мл водки. Настаивать 7 дней. Настойку выпить сразу. Провести 3-4 сеанса.*
- *1 ч. ложку плодов аниса обыкновенного заваривают в 1 стакане кипящей воды, настаивают 20 минут, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.*
- *1 ч. ложку листьев багульника болотного на 1 стакан кагора. Настаивают 8 дней. Выпивают стакан в течение дня глотками.* ***Растение ядовито, нельзя превышать дозу.***
- *1 ст. ложку плодов боярышника кроваво-красного заварить в 1 стакане кипятка и настаивать 2 часа в закрытой посуде в теплом месте. Пить по 3 ст. ложки 3-4 раза в день за 20 минут до еды.*
- *Залить 2 ст. ложки листьев толокнянки обыкновенной 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.*
- *Залить 3 ст. ложки травы чабреца обыкновенного (тимьян ползучий) стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.*

Подготовил А.Крылов.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

КТО БОЛЬШЕ СОХНЕТ ОТ ЛЮБВИ?

Как утверждают ученые из университета Боготы (Колумбия), женщины затрачивают на флирт больше энергии, чем мужчины. Исследование было проведено среди жителей Египта, Саудовской Аравии, Канады, Мексики, Бразилии, Венесуэлы, США, Франции и Колумбии.

Ученые измерили количество килокалорий, которое сжигают женщины и мужчины в возрасте от 17 до 47 лет, когда занимаются чем-то, связанным с флиртом и искусством ухаживания: одеваются, подкрашиваются, приглашают на свидание и общаются, в том числе и с использованием новых технологий, например, в Интернете. Биологи сравнивали поведение влюбленных или флиртующих людей с поведением тех, кто не имел подобных мотиваций.

Выяснилось, что женщины, стремящиеся завоевать сердце мужчины, в процессе одевания тратят 95 килокалорий в минуту, тогда как мужчины – 79. Кроме того, женщины при визуальном контакте расходуют 11 килокалорий в минуту, а мужчины только три.

МАЗЬ ОТ СПИДа

Группа исследователей Калифорнийского университета (США) обнаружила молекулу сурфен, способную препятствовать закреплению проникшего в организм человека вируса иммунодефицита человека (ВИЧ), который и приводит к развитию заболевания СПИДом.

Сурфен впервые был открыт еще в 1939 году и использовался как противовоспалительное и антибактериальное средство. Теперь ученые установили, что молекула сурфен способна связывать ВИЧ и предотвращает попадание возбудителя в кровь.

Ранее исследовательская работа в области разработки бактерицидных средств – кремов и гелей, содержащих агенты анти-ВИЧ, которые обычно используются в качестве профилактики заражения при сексуальных отношениях, не принесла успеха. Однако теперь ученые надеются, что уже в ближайшем будущем можно будет создать специальную наружную мазь для предотвращения инфицирования опасным для жизни вирусом.

БЕССОННИЦА ГРОЗИТ ДИАБЕТОМ

Ученые из Оксфордского университета (США) убедились в правомерности этого утверждения, доказав, что недостаток ночного отдыха приводит к депрессии, ожирению и даже галлюцинациям. Кроме того, хроническое недосыпание не лучшим образом сказывается на творческом потенциале человека.

Оказалось, что для здоровья важна не столько общая продолжительность сна, сколько его качественная составляющая. Другими словами, человек может спать 8 часов, но проснуться с ощущением усталости или, наоборот, провести в царстве Морфея 3-4 часа, чувствуя себя при этом великолепно.

По словам ученых, недостаток полноценного сна (оптимальное сочетание количества и качества) приводит к увеличению риска заболевания диабетом второго типа.

Чтобы иметь возможность подтвердить или опровергнуть столь смелую теорию, исследователи решили провести небольшой эксперимент, участие в котором приняли девять человек. Три ночи добровольцы обязаны были провести в специально оборудованном «боксе» под наблюдением приборов, которые фиксировали момент погружения в фазу глубокого сна. Затем включались динамики, создающие низ-

кочастотные шумы. Разбудить такие звуки не могут, но сон становится более чутким.

После эксперимента ученые проанализировали нарушения обмена веществ, вызванные таким некачественным сном. Надо ли говорить, что опасения подтвердились: из-за отсутствия фазы глубокого сна в организме испытуемых наблюдалось резкое повышение уровня глюкозы. Подобное явление, войди оно в обычную практику, может стать предвестником развития диабета.

РЫБИЙ ЖИР СПАСАЕТ ОТ СЛАБОУМИЯ

Прием рыбьего жира в виде капсул способен замедлить наступление психических заболеваний. Об этом свидетельствуют результаты клинических исследований, проведенных группой исследователей на 380 пациентах, каждый из которых относится к группе риска заболевания психическими расстройствами. Доктор Пауль Аммингер, возглавлявший специалистов из Австрии, Швейцарии и Австралии, в течение года следил за состоянием здоровья пациентов.

Курс ежедневного приема капсул с рыбьим жиром в течение трех месяцев оказался равным по эффективности курсу медикаментозного лечения. Он сокращает на четверть число заболеваний психозами, в частности, шизофренией.

«Свидетельства того, что прием рыбьего жира способен предотвратить или, по крайней мере, задержать наступление психического расстройства, внушают надежду на то, что может быть найдена альтернатива антидепрессантам и другим психотропным препаратам», – утверждает профессор П. Аммингер.

ГЕНЕАЛОГИЯ НЕДУГА

Если у дедушки или бабушки был перелом бедра, то и у внуков существует вероятность низкой плотности костей. Такую закономерность обнаружили специалисты университета Гетеборга (Швеция).

Шведские медики заметили, что риск переломов и пониженной массы костной ткани может наследоваться через по-

коления. Проведенное ими обследование включало 3700 бабушек и дедушек и их внуков. У 270 человек была диагностирована пониженная плотность костной ткани, характеризующаяся недостаточным количеством минералов в скелете. Оказалось, что бабушки или дедушки этих участников когда-то перенесли перелом бедра. Другие факторы проблем с суставами, включая потребление кальция, возраст, пол, вес, уровни физической активности и курение, также были учтены при анализе.

Подсчитано, что люди, чьи дедушки имели перелом бедра, имели на 5% меньше плотность костной ткани и кости на 4% меньше размером. При сокращении плотности костной ткани на 10% риск переломов увеличивается в три раза, отмечают ортопеды. Согласно их выводам, фактор наследственности играет значимую роль при определении риска, сокращения размера и массы костей, развития остеопороза и будущих переломов. Клиницисты считают, что врачам было бы целесообразно спрашивать пациентов о возможных переломах бедра у их пожилых родственников, когда речь идет о диагностике и лечении болезней суставов.

МОЦАРТ – ЛУЧШИЙ ДОКТОР!

Израильские ученые обнаружили, что прослушивание музыки Моцарта имеет положительное влияние на развитие мозга ребенка. Новое исследование показало, что музыка Моцарта оказывает также положительное воздействие на недоношенных детей.

Оказалось, что именно музыка Моцарта снижает потребление энергии и тем самым способствует повышению веса новорожденного и соответственно скорейшей его выписке из роддома домой.

Исследование, проведенное в медицинском центре Ихилов в Тель-Авиве, показало, что требуется ежедневное воздействие музыки в течение 30 минут. Интересно и необъяснимо, что музыка таких композиторов, как Бетховен, Бах, Шопен, Вагнер, не дает подобных результатов.

ВОДА ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ

Избавиться от излишнего веса американские диетологи из университета Вашингтона рекомендуют с помощью водной диеты, которая становится все более популярной на Западе.

Обнаружено, что при недостатке жидкости организм начинает испытывать стресс и посылает сигналы в мозг, сходные с сигналами голода. В результате мы начинаем есть, в то время как надо нам пить! Ненужные в этот момент питательные вещества откладываются в виде жира в самых укромных уголках нашего тела, и уголки эти со временем перестают быть укромными.

Горечь утраты стройной фигуры мы пытаемся компенсировать молочной шоколадкой или изнуряющими занятиями фитнесом. А ведь вернуться к исходному состоянию можно путем сбалансированного потребления воды.

Выпивая каждый день по 2-2,5 л воды (помимо соков, чая и кофе), мы можем подавить чувство голода и сократить количество потребляемой пищи (конечно, при этом стоит ограничить и потребление жирных продуктов). Причем пить нужно именно воду, а не газированные напитки, которые вызывают дополнительное обезвоживание.

НОВЫЕ ЗУБЫ ИЗ СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК

Ученые из Токийского университета естественных наук (Япония) успешно имплантировали биоинженерные ткани в челюсти мышей, из которых у грызунов выросли новые зубы. Специалисты разработали оригинальную технологию, которую можно использовать для восстановления самых разных органов, в том числе и зубов Для этого ученые использовали стволовые клетки, которые брались у пациента. Дальше эти клетки выращивались в лабораторных условиях, что гарантировало их превращение в нужный вид зуба, после чего клетки пересаживались в десну. Через несколько месяцев на месте удаленного зуба вырастает новый. Вся операция проходит под местной анестезией.

Если эффективность технологии будет одобрена в ходе клинических испытаний, то людям больше не нужно будет

носить искусственные коронки и подвергаться сложным операциям по вживлению металлических штифтов в челюстные кости.

РАК ЛЕГКИХ ВЫДАЕТ ЗАПАХ

Ежегодно в мире от рака легких умирают 1,3 миллиона человек, так как зачастую болезнь дает о себе знать на поздних стадиях, когда шансы на успешное лечение резко падают. Открытие американских ученых, которые разработали метод диагностики рака легких по запаху, может в корне изменить ситуацию.

Чтобы доказать возможность диагностики злокачественных опухолей по запаху, группа исследователей научного центра в Филадельфии изучала поведение лабораторных мышей. Оказалось, что грызуны способны в буквальном смысле вынюхивать больных сородичей: пораженных раком особей выдает запах мочи.

Проанализировав химический состав мочи, исследователи обнаружили, что количество некоторых летучих соединений в продуктах жизнедеятельности больных и здоровых животных резко отличается, причем, вопреки предположениям, концентрация веществ-маркеров в моче больных мышей была снижена, а не повышена. Затем был составлен график, отражающий изменения количества найденных в моче веществ, и на основе полученных данных ученые смогли точно определить наличие опухолей легких у 47 из 50 грызунов.

«Злокачественные опухоли приводят к изменению запаха тела и продуктов жизнедеятельности, а это может быть обнаружено либо специально обученными животными, либо с помощью химических методов, – говорит руководитель научного исследования Гари Бошам. – Опираясь на полученные результаты, можно в будущем определять болезнь на ранних стадиях и правильно, а главное – своевременно, разрабатывать курс лечения».

Илья КРЫЛОВ,
врач.

(По материалам зарубежных информационных агентств).

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- Нас обвенчала коварная судьба
- Иван-чай лечит гастрит и язву
- Укрепляем мышцы малого таза
- Зеленая кулинария
- Какой водой умываться
- Анекдот, да и только

6 заказ № 1758

Уважаемые читательницы!

Чего можно ожидать от мужчины, который моложе тебя, — рассуждает автор сегодняшнего письма. Могли ли сложиться серьезные отношения, если изначально женщина испытывала комплексы по поводу того, что избранник значительно моложе ее? Он мне не пара, внушала она себе, и влюбленный мужчина словно подслушал ее мысли. Сегодня мы поговорим о том, является ли разница в возрасте помехой для любви.

Разговор по душам

НАС ОБВЕНЧАЛА КОВАРНАЯ СУДЬБА

«Мы встретились в период, когда оба переживали отшумевшие любовные драмы. Это была печальная весна для нас обоих. Меня оставил муж. А у него не складывались отношения с женой, к которой он был привязан. Словом, и он, и я переживали разрыв с супругами. Я не ревновала мужа и не злилась на него, просто мне нужно было время, чтобы обида ушла.

И тут неожиданно встретила его. Я сразу почувствовала, что он — моя судьба. Однако вскоре меня начали мучить сомнения: а вдруг любовь будет недолгой? Я узнала, что он на целых семь лет моложе меня. Но заставить себя не видеться с ним уже не могла. Каждая новая встреча наполняла меня невероятной радостью. И я забыла о возрасте.

Вскоре он сделал мне предложение и смеясь убеждал, что я гораздо моложе его. Он знал, что у меня есть ребенок, который живет пока с моей мамой. Он радовался и тому, что скоро станет отцом уже почти взрослого сына. Между нами была настоящая идиллия. Мы готовились к свадьбе... Но тут — школьные каникулы. И мне нужно было поехать к маме, чтобы провести их с ребенком.

Возвращаясь к нему, была полна надежд и радостных ожиданий от предстоящей свадьбы. Я летела на крыльях любви в нашу маленькую съемную квартиру, где он конечно же с нетерпением ждет меня. Пыталась угадать, какой сюрприз приготовил мне он — как всегда, непредсказуемый, яркий, дерзкий,

любящий. Но меня никто не ждал. Беглого взгляда хватило, чтобы понять: его здесь уже давно не было. В душе я все еще продолжала надеяться, а вдруг ему пришлось срочно уехать в командировку? И тут увидела одинокую увядшую розу, а под ней – записку. Дрожащими руками развернула ее и прочитала: «Нас обвенчала обманчивая судьба, не дав нам времени все обдумать. Теперь мы будем размышлять над своими жизнями порознь. У нас нет шанса на совместное счастье. Ты свободна! Прости и прощай!» Я поняла, что его любовь умерла. Но почему так скоро, так внезапно? А еще я поняла, что вместе с ней умерла и моя душа... Но я, словно по инерции, ищу и ищу встречи с ним. Хочу посмотреть ему в глаза. И не знаю, как же мне жить без него, ведь я не смогу разлюбить его никогда!

Екатерина».

Зачем же так категорично – «никогда!» Нам не дано предугадать, как наше слово отзовется. Ваша категоричность пригодится вам в другом. Скажите себе: «Мне была ниспослана эта яркая встреча, и я словно проснулась от тяжелого сна. Пусть недолго, но я была счастлива! Спасибо судьбе за этот подарок». А теперь, дорогая Екатерина, начинаются обычные будни. Поверьте, пытаться согреть остывшие отношения бессмысленно. Возвраты ничего не дают. И встреч с ним искать не надо. Да, вы мечтали о свадьбе, но не случилось – ни семьи, ни счастья. И объяснения с этим господином бессмысленны. Это все равно, что спросить: «Отчего люди не летают?» Вспыхнуло чувство – и прошло. Вот и все объяснение. Просто со временем выяснилось, что вы совсем не такие, какими казались даже самим себе. Вы разные, а между чужими, случайными людьми рано или поздно наступает отчуждение, и они расстаются. Понимаю, вам мучительна даже мысль об этом. Вам кажется, что ваше сердце никогда не освободится от тех ярких чувств, которые вы испытали к новому избраннику. Видимо, все дело в том, что в браке с мужем вам жилось нелегко. Вы терпели, молчали, пока семья не распалась сама собой. А тут неожиданно счастливая встреча! И мгновенно все изменилось – жизнь стала легкой, радостной, по-настоящему личной. Но вскоре как гром среди ясного неба – беда! Позволю напом-

нить, Екатерина, что вы вступили в отношения с мужчиной, который не завершил прежнюю связь, а значит, еще не был готов создать новых серьезных отношений. Поэтому вы и стали для него лишь отдушиной, но никак не претенденткой для создания семьи.

Вам больно пережить измену. Впрочем, случившееся даже изменой назвать нельзя. Обрыв отношений! Но, не желая руководствоваться здравым смыслом, вы одержимы в своем желании вернуть его. Хотя, наверное, слышали, что подобные расставания существуют в природе. Но, как любая сильная женщина, а вы женщина сильная, и мысли не допускали, что это могло случиться с вами. Хочу предостеречь вас, когда вдруг открывается измена или попросту чувства угасают, то именно такие сильные женщины стремятся докопаться до истины, добиваются встреч, объяснений, чтобы расставить все точки над i. И нередко с депрессией оказываются пациентками психиатрических клиник. Так стоит ли загонять себя в угол?

Да, вас очень сильно обидели. А вы попытайтесь подавить в себе это чувство и рассуждать от обратного – посочувствуйте этой мятущейся душе. Ваш избранник спрятался за маской уверенного в себе человека. На самом же деле страдает от собственных неудач, комплексов, связанных, видимо, с критическим возрастом. Да, не удивляйтесь, мужчины переживают свое «взросление» не менее остро, чем женщины свой пресловутый «бальзаковский возраст». Но в отличие от женщин мужчины подобные переживания стараются потопить в необдуманных экстравагантных поступках: уходят из семьи, заводят молоденьких подружек. Многие сбегают на волю из семейного, как им кажется, ада, в который потом добровольно возвращаются. Некоторые, напротив, замыкаются в себе, полностью отдаются работе. Часто в этот период жизнь некоторых мужчин сводится к малоосмысленному блужданию вслепую от одной женщины к другой. Скорее всего, это проявление трагической неспособности что-то понять в отношениях с женщинами, и здесь не столь важно его семейное положение, образование, материальный уровень. Этот мужской цинизм, возможно, – эгоизм, особенно обо-

стряется к приближению 40-летнего рубежа. И тут мужчины начинают задаваться риторическим вопросом: «Мне скоро 40! Чем я занимаюсь, чего достиг, что ждет в будущем?» Появляются проблемы со здоровьем, и неуравновешенная психика ломается. Вот и возникает неустойчивость во всем – желаниях, взглядах, привычках. Очевидно одно – ваш избранник маялся, пытаясь забыться, спрятаться от личных неудач, да и загостился у вас. И посреди этого кладбища любви вы – хорошая женщина, плачете, переживаете. Зачем? Направьте поскорее поток своих эмоций в другое русло. И успокойте себя тем, что ваш неоконченный роман ни в коей мере не связан с вашим возрастом или какими-то недостатками. Дело не в вас, а в его личностных проблемах, душевной опустошенности.

И здесь, извините, вынуждена дать вам еще одну подсказку. Вам кажется сейчас, что научиться жить без любимого невозможно. Многие женщины, оказавшиеся в подобной ситуации, задают себе именно этот вопрос: как жить дальше? И не находя ответа, часто делают одни и те же ошибки: звонят общим знакомым, расспрашивают, собирают сведения о нем, пытаются встретиться и т. д. Но ситуация-то требует глобального решения. Вот и спросите себя: что вы можете и должны изменить в своей жизни? И начать надо с того, чтобы усилием воли заставить себя забыть этого мужчину, со всеми подробностями разрыва. И, как уже говорилось, простить. Как только вы простите его, ваша душа тут же освободится от боли и обид.

Итак, постарайтесь осознать: неудавшийся роман – это еще не конец света. Вы уже поставили перед собой цель? Поторопитесь! Ведь одни, можно сказать, уже при рождении знают, чем будут заниматься, другие, прожив полжизни, только-только начинают понимать свое предназначение, а третьим и целой жизни не хватает разобраться в себе. Так и живут в «темноте». Вы похожи сейчас на маленькую девочку, потерявшуюся в толпе: кто-нибудь, возьмите меня на руки, успокойте и унесите в даль светлую. Не давайте своим страхам властвовать над собой. Вам уже непозволительно жить безвольно. Ведь вы ответственны за судьбу своего ребенка. Вот и сосредоточьтесь на нем. Заберите его к себе и вместе

начинайте новую жизнь. Решите проблемы с работой. Все это даст вам новый импульс к жизни, поможет занять ваши мысли житейскими проблемами. У вас попросту времени не останется думать о неверном безответственном друге.

И, наконец, напомню вам, дорогая Екатерина, старую мудрость: кто мало видел, тот много плачет. Никогда не ставьте свои переживания во главу угла. Оглянитесь вокруг. На долю скольких женщин выпали испытания тяжелее ваших!

Наши консультации

ИВАН-ЧАЙ ЛЕЧИТ ГАСТРИТ И ЯЗВУ

Вспомним о старинном русском несправедливо забытом «копорском чае», а попросту – иван-чае. К сожалению, растение это считается в наших краях сорняком. А между тем упоминание об иван-чае встречается еще в хрониках XII века.

В те времена пили его и очень нахваливали. В прошлом веке он занял второе место в российском экспорте. После обработки по особой технологии иван-чай шел морем в Англию, в другие страны. Называли его «русским чаем». Но особенно любили его англичане. Знаменитая Ост-Индская компания даже считала иван-чай конкурентом своему чаю из Индии. Потом – Первая мировая война, революция – об иван-чае забыли. Как и о многом другом хорошем.

То, что он, как сорняк, по лесам, болотам и лугам растет, пусть вас не смущает – это его природа такая. Большая жизненная сила в этом растении. Не случайно фитотерапевты, травники используют его для укрепления иммунитета при опухолевых заболеваниях.

Ну а что же наш обычный чай, который мы пьем каждое утро? Вот что пишут, например, об индийском чае: «Чай – полезный, хорошо утоляющий жажду напиток, содержит вещества, расширяющие и укрепляющие сосуды мозга и сердца, стимулирует умственную и физическую работоспособность, благотворно действует на общий обмен веществ в организме».

Действительно, содержащийся в чае кофеин усиливает процессы возбуждения в мозге, метаболические процессы в разных органах и тканях, в том числе в мышечной и нервной. Человек ощущает прилив сил, улучшается настроение, обостряются чувства. Однако подобные подъемы сопровождаются большой затратой энергии, что чаем не компенсируется. Частый прием больших доз кофеина грозит истощением нервной системы. Кроме того, не все хорошо переносят крепкий чай.

А у иван-чая есть немало преимуществ перед заморским. Он не содержит кофеина, пуриновой, щавелевой и мочевой кислот – основных нарушителей обмена веществ, не вызывает привыкания и зависимости. У него необыкновенный аромат, приятный вкус. И выраженные целебные свойства. Вот отзывы ученых: «Настои из «русского чая» обладают успокаивающими свойствами. Иван-чай показан при язвенной болезни, гастритах с повышенной секрецией и колитах, а также в качестве средства, повышающего работоспособность, регулирующего нервную систему». Выяснено, что он усиливает потенцию, восстанавливает силы при истощении, уменьшает интоксикацию.

В тибетской медицине иван-чай используется как снотворное и средство от головной боли. Наружно применяют в качестве полосканий – при тонзиллите, воспалении слизистых рта, в виде примочек – при дерматитах, экземе.

Настой готовят так: 15 г сухих листьев заваривают стаканом кипятка. А все части растения – листья, побеги, корневища – используются в сыром и вареном виде в кулинарии. Особенно полезны для больных и ослабленных людей салаты из молодых побегов иван-чая.

Вопрос – ответ

УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ МАЛОГО ТАЗА

Вот уже несколько лет выписываю ваш журнал, но ни разу не встречала рекомендаций женщинам, у которых слабые мышцы тазового дна. Обращалась к гинекологу, но помощи не получила. Врач посоветовал делать лечебную гимнастику. Но ка-

кую? Опубликуйте, пожалуйста, комплекс упражнений от этого недуга. Поверьте, он необходим не только мне, но и многим женщинам, имеющим такие же проблемы.

Адрес: Осиповой М.И.,
256016 г. Калининград, ул. Фрунзе, д. 91, кв. 11.

Задача, стоящая перед вами, не такая уж простая. Однако упорство обязательно даст хорошие результаты. Движения и еще раз движения дадут упругость мышцам и связкам, поддерживающим не только внутренние женские органы, но и позвоночник, связочный аппарат почек, что особенно важно при их опущении.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЖЕНСКИХ ОРГАНОВ

Начнем с изометрического упражнения – оно полезно всем женщинам. Выполняя это упражнение, вы сможете незаметно для окружающих тренировать мускулы таза в любое время. Для этого усилием мускулов сожмите ягодицы и одновременно втяните в себя промежность, сохраняя при этом спокойное дыхание. Задержите напряжение на секунду, вновь расслабьте мускулы. Повторяйте упражнение как можно чаще.

Это же упражнение можно делать в положении лежа. Медленно поднимите таз от пола, опираясь на вытянутые вдоль туловища руки. При этом одновременно втяните в себя промежность и сожмите ягодицы.

Напоминаем, положение – «сидение на корточках» – женщинам противопоказано!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ МАЛОГО ТАЗА, ПОЯСНИЦЫ И СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА

Лягте набок, подперев голову рукой. Занимающую верхнее положение ногу вытяните до высоты 1 м. Стопой опишите в воздухе небольшие круги (до счета 10). Опустите ногу. Повторите упражнение по 10 раз каждой ногой.

В положении на четвереньках согните правую ногу в колене и поднимите вверх и в сторону. Повторите упражнение по 10 раз каждой ногой.

В положении лежа напрягайте мышцы живота и спины. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.

Автор фото Василий Вишневский/ЛОРИ

I

Колючий кустарник, распространен повсеместно. Растет в лесах, но широко известен как декоративное растение. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре. В России встречается до 40 видов. Хотя они и различаются по содержанию биологически активных веществ, все виды (боярышник колючий, кроваво-красный, пятипесточный и другие) издавна используются народной медициной. Цветки, плоды и листья применяют при сердечных заболеваниях, бессоннице, головокружениях и одышке, при желудочных и кишечных болезнях. Препараты с применением боярышника снижают кровяное давление, понижают возбудимость сердечной мышцы, способствуют повышению ее сократимости, улучшают коронарное и мозговое кровообращение, снимают тахикардию и аритмию. Врачи рекомендуют применять препараты боярышника при неврозах, грудной жабе (стенокардии), гипертонии, при болезнях крови, печени и желчного пузыря. В стоматологии боярышник помогает при пародонтозе, стоматитах, гингивитах. Настойка из цветков боярышника при спазмах сосудов намного эффективнее настойки из его плодов, может употребляться как профилактическое средство для укрепления мышц сердца (по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды). Цветки заготавливают в начале цветения, пока они не все раскрылись. Не следует собирать их после росы и дождя (потемнеют при сушке). Сушат не позже чем через 1-2 часа после сбора на чердаке, под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией. Плоды боярышника заготавливают в период полного их созревания. Сушат на солнце, на чердаках, под навесами или в помещениях с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем на бумаге или ткани, или в сушилках при температуре до 50°С. Срок хранения цветков до 2 лет, плодов – до 8 лет.

II

Рецепты народной медицины с использованием боярышника для лечения различных заболеваний

Атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца

20 г сухих плодов на 1 стакан кипятка, кипятить 10-15 минут. Принимать отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

1 ст. ложку плодов боярышника измельчить, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10-15 минут, настаивать 2-3 часа. Настой принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

100 г дробленых плодов боярышника залить 1 л 70%-ного этилового спирта, настаивать 20 дней в темном прохладном месте. Принимать по 20-30 капель настойки 3-4 раза в день. Хранить в хорошо укупоренных емкостях темного стекла. Спиртовую настойку боярышника можно приобрести в аптеках.

Смешать 15 г травы руты, 25 г листьев боярышника, 25 г цветков боярышника и 10 г корня валерианы. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 3 часа, кипятить 4 минуты, настаивать 20 минут, процедить. Выпивать глотками за 1 день. Курс лечения – 3-4 недели.

Гипертония

1 ст. ложку плодов боярышника заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 час на горячей водяной бане (до кипячения не доводить). Охлаждать 45 минут, принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Смешать равные доли цветков боярышника, травы пустырника, сушеницы болотной и половину такой доли травы омелы белой. 1 стакан сбора заварить 1 л кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Пить настой по 1 ст. ложке (можно до 1/3 стакана) 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3-4 недель.

III

Аритмия

1 ст. ложку цветков и листьев боярышника залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить, принимать по 0,25 стакана 3 раза в день до еды.

Тахикардия, аритмия, спазмы сосудов

Стеклянную емкость неплотно заполнить цветками боярышника. Залить водкой. Настаивать 3 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Принимать настойку по 20-30 капель 3 раза в день до еды.

Стенокардия

7 ст. ложек (с верхом) плодов боярышника и шиповника залить 2 л кипятка, настаивать, укутав, сутки. Процедить, выжать набухшие ягоды, поставить настой в холодильник. Пить по 1 стакану 3 раза в день во время еды как чай в течение 2-3 недель.

Гастрит

Сухие плоды боярышника, скорлупу куриных яиц, траву чистотела большого, измельченный корень прострела смешать поровну. Растереть в порошок, смешать с медом. Принимать по 1 ч. ложке в день.

Бессонница, головокружения

15 капель водочной настойки цветков боярышника смешать с таким же количеством настойки корней валерианы. Принимать, разбавляя водой, 3-4 раза в день до еды.

Воспаление почек, мочевого пузыря, гипертония, боли в области сердца

Перемешать, измельчив, по 25 г цветков боярышника и травы сушеницы. 25 г смеси настаивать 2 часа в 200 мл кипящей воды. Процедить, пить настой по 50 мл 2-3 раза в день перед едой.

Встаньте на четвереньки. Имитируя разъяренную кошку, наклоните подбородок и напрягите живот, выгибая спину. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.

Помните о правильной походке: большинство ходят неверно, не до конца распрямляя колени. Как следствие – укороченные сухожилия и дряблые тазовые мышцы. Постарайтесь при каждом шаге полностью наступать на всю ступню, распрямляя коленные суставы.

Подъем наверх по ступенькам лестницы укрепляет мускулатуру таза. Откажитесь от лифта.

Хозяйке на заметку

ЗЕЛЕНАЯ КУЛИНАРИЯ

Увы, время бежит быстро. И уже скоро, через неделю-другую, молодые побеги дикорастущих трав постареют и станут непригодными для использования в свежем виде – в салатах. Поэтому мы спешим поделиться с вами рецептами их приготовления, чтобы вы успели насладиться необычным вкусом. Речь пойдет об одуванчике, подорожнике, крапиве и сныти – травах, используемых в салатах, очень полезных для нашего здоровья. Эти рецепты были впервые напечатаны в книге «Лексикон городского и сельского хозяйства» еще в 1838 году.

Молодые листья одуванчика рубить с перцем и солью. Заправка – растительное масло и уксус. Листья одуванчика горьки, но если выдержать их в холодной подсоленной воде, то горечь уйдет, однако потеряется значительная часть витаминов и минеральных солей. 2-3 горсти мелко нарубленных листьев одуванчика смешать с 5-6 измельченными орехами (выбирайте по вашему вкусу). Заправить 2 ч. ложками растительного масла и меда по вкусу.

В салаты из одуванчиков добавляли петрушку, эстрагон, сладкий перец, морковь, помидоры, орехи, яйца, лимон, чеснок. Все эти добавки улучшали вкус самого одуванчика, сохраняя при этом весь спектр витаминов и минералов. Заправляли такие салаты растительным, кедровым или льняным маслом.

Салат из молодых листьев подорожника, одуванчика, крапивы и сныти: 2-3 горсти мелко нарезанных и размятых дере-

вянной ложкой указанных трав смешать с любой огородной зеленью. Добавить ломтики огурца и помидора, размельченные грецкие орехи, чеснок. Заправить сметаной или растительным маслом, можно сбрызнуть лимонным, клюквенным соком или яблочным уксусом.

Рецепты Афродиты

КАКОЙ ВОДОЙ УМЫВАТЬСЯ

С приближением зрелого возраста кожа лица, особенно контуров губ и глаз, истончается и становится морщинистой.

Чтобы предотвратить эти неприятности, поговорим о главном – правильном умывании. Но прежде напомним об ошибках, допускаемых многими женщинами.

Важно знать, что холодная вода вызывает сужение сосудов и обеднение кожи кровью. Это способствует сокращению работы потовых и сальных желез и снижению выделения сала и пота на поверхности кожи с одновременной утратой ее эластичности. Кожа лица легко может стать дряблой, утратить свою упругость, приобрести старческий вид, если длительное время умываться холодной водой.

Горячая вода хорошо очищает кожу, но при повседневном применении приводит к расширению поверхностных кровеносных сосудов, вследствие чего на лице появляются расширенные капилляры, и кожа становится воспаленной, покрасневшей. Каждодневное умывание горячей водой обычно вызывает расслабление мимических мышц лица, что также приводит к дряблости кожи, ее начинают пересекать морщины, складки, она приобретает старческий вид.

Наиболее подходящей для любого типа кожи лица является вода комнатной температуры. Она меньше всего раздражает кожу и хорошо ее очищает.

Но наша задача – успеть за летний период напитать кожу витаминами и микроэлементами. Решается это так.

На ночь приготовьте настой из трав: *подорожника, листьев смородины, малины, земляники*. Промойте, измельчите и по 1 ст. ложке каждой травы сложите в литровую банку и

залейте холодной отстоянной водой из-под крана или ключевой водой. Банку оставьте в помещении при температуре 20-22 градуса. Наутро настой готов. Отожмите травы, профильтруйте и умывайтесь на здоровье!

А теперь самое время сделать витаминизированную питательную маску, из *кабачков, моркови* (натрем их на мелкой терке – эти овощи хорошо увлажняют кожу и активизируют процесс обновления клеток), *клубники* или *земляники* (ягоды увлажняют и оздоравливают кожу), *черной смородины* или *вишни* (питают кожу, сужают поры). Натертые овощи смешаем с предварительно размятыми ягодами и целебную кашицу нанесем на кожу лица и область декольте. Сверху накроем марлевой салфеткой, смоченной в настое. Через 20-25 минут маску снимаем, кожу ополаскиваем прохладным травяным настоем. На влажное лицо и область шеи наносим легкий увлажняющий крем.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Хирург – пациенту:

– Ни о чем не беспокойся, дружище. Я уже сделал двенадцать таких операций. Должна же очередная наконец завершиться удачно!

***

– Доктор, что-то со мной не так. Ничего по дому делать не могу.

Доктор после тщательного обследования:

– Вообще-то по-простому это называется лень.

– А как это по-латыни, чтобы я мог сказать жене?

***

Открыт секрет счастливой семейной жизни. Оказывается, для этого жена должна быть «жаворонком», а муж – «совой». Тогда жена не видит, каким муж приходит домой, а муж не видит, какой она просыпается утром.

Материалы «Женского клуба» подготовила Наталья ПОНОМАРЕВА.

ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ХОБЛ?

Если вы давно и много курите, то, скорее всего, можете, как и большинство всех прочих курильщиков, оказаться в страшных «лапах» так называемой хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). При этой болезни человека беспокоит не только частый и мучительный кашель, но и боли в груди, голос его становится сиплым, он испытывает общее недомогание, у него начинает возникать одышка даже при незначительных физических нагрузках.

Давайте попробуем выяснить, по каким мотивам вы курите. Разобраться в этом поможет предлагаемый тест.

1. Это помогает вам держать себя в форме?
2. Вам просто доставляет удовольствие держать сигарету в руках?
3. С сигаретой вам легче расслабиться, она вызывает у вас чувство раскованности?
4. Вы закуриваете, если на вас нападает лень или скука?
5. Вам просто не по себе, когда у вас под рукой нет сигареты?
6. Вы курите автоматически, не задумываясь о причинах?
7. Вы закуриваете, чтобы собраться, сосредоточиться?
8. Вам доставляет удовольствие сам процесс прикуривания?
9. Вам приятен запах табака?
10. Вы закуриваете, когда волнуетесь, чтобы хотя бы немного успокоиться?
11. Когда вы не курите, вы начинаете чувствовать, будто вам чего-то не хватает?

12. Вы настолько не мыслите себя без курения, что, выкурив одну сигарету, тут же прикуриваете новую?

13. Когда вы курите, вам кажется, что вы становитесь бодрее?

14. Вам доставляет удовольствие смотреть на дым сигареты?

15. Вас тянет закурить, когда вы чувствуете спокойствие и умиротворение?

16. Вы нередко закуриваете чисто автоматически, неосознанно?

17. Если вы некоторое время не курите, то начинаете испытывать неудержимое желание сделать это?

18. Случается, что у вас в зубах оказывается зажженная сигарета, но вы закурили неосознанно, автоматически?

Обязательно будьте искренни в своих ответах!

А теперь посмотрите, в какую из каждых двух групп, характеризующих мотивы курения, можно собрать ваши ответы.

Первая группа мотивов

1+7+13 – мотивы стимулирования: вы курите «для поднятия тонуса».

2+8+14 – вы получаете удовольствие от самого процесса курения.

3+9+15 – курение дает вам удовольствие, поддержку, помогает расслабиться.

Вторая группа мотивов

4+10+16 – снятие напряжения, придание бодрости.

5+11+17 – неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость.

6+12+18 – привычка.

Если ваши ответы приходятся в основном на первую группу, то это означает, что ваша зависимость от табака скорее чисто психологического, чем физиологического характера. В принципе, занимая руки чем-либо более безопасным, чем сигарета (ручкой, карандашом, фломастером, четками...), а

рот – леденцами или жевательной резинкой, вы могли бы достаточно легко избавиться от этой привычки. Шансы на то, что вам это удастся сделать и без помощи специалистов, у вас достаточно высоки.

Во втором случае дело принимает более серьезный оборот. Если вы действительно захотите бросить курить, то вам будут необходимы недюжинная сила воли и готовность себя преодолеть (возможно, с помощью специалиста). В общем, вам придется нелегко, но ведь здоровье того стоит, не так ли?

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ЗАХОЧЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

- *Наметьте точную дату, когда должно произойти это «эпохальное событие» (чаще всего это Новый год, день рождения ваш, вашего ребенка или любимого человека...). Таким образом, дата эта должна соответствовать степени важности принятого вами решения.*
- *Возьмите в компаньоны кого-нибудь, кто поддержит вас в этом начинании: близкого друга (подругу), мечтающего навсегда расстаться с дымовой завесой от здоровья, жену (мужа), коллегу.*
- *Если не можете сразу порвать с вредной привычкой, начните хотя бы со смены марки сигарет на ту, которую вы никогда не любили. И за 1-2 недели до намеченного вами дня постепенно уменьшайте число выкуренных в течение дня сигарет. Лучший прием: закуривать первую сигарету на полчаса позже, чем в предыдущий день, и по возможности вместо целой выкуривать половину сигареты.*
- *При появлении желания закурить постарайтесь промедлить хотя бы несколько минут, переключаясь на какое-либо важное (или просто нужное) занятие.*
- *Не покупайте сигареты впрок – ограничьтесь одной пачкой!*
- *Проникайтесь пониманием и осознанием того, что «стрелять» сигареты у других – это не только признак дурного тона, но и в глазах окружающих – проявление жадности.*
- *Не опорожняйте пепельницу: вид и запах ее способен оскорбить ваше эстетическое чувство и обоняние.*

• *Все окурки складывайте в стеклянную банку – это будет своего рода вещественным доказательством вашего преступления против собственного здоровья.*

• *И не ужасайтесь от мысли, что никогда уже не затянетесь сигаретой, ведь в жизни существует еще немалое число других удовольствий!*

Если же вы чувствуете, что попали в группу риска ХОБЛ, вам следует срочно провести обследование у терапевта, а еще лучше – у пульмонолога, которые наверняка назначат вам бронхорасширяющие средства типа биопарокса (фюзафюнжина). Кроме того, вам неплохо начать принимать настойку эвкалипта по 25-30 капель 3-4 раза в день перед едой или отвар листьев алоэ и липового меда. Для его приготовления в 300 г меда нужно положить один предварительно мелко нарезанный лист алоэ, залить эту смесь водой, довести до кипения, подержать на малом огне 2 часа, после чего охладить и потом принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Евгений ТАРАСОВ,
врач-психотерапевт высшей категории.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Блондинка прибегает к доктору:

– Доктор, помогите! Меня укусил шмель!

– Ничего, сейчас намажем мазью...

– Но как вы его поймаете? Шмель, наверное, уже далеко улетел!

– Да нет же, я намажу то место, где он вас укусил.

– А-а-а, это было в парке, на скамейке под деревом.

– Вот идиотка! Я помажу вам ту часть тела, куда вас укусил шмель, и все пройдет.

– Ну так бы и сказали, доктор! Шмель укусил меня за палец.

– Какой именно?

– Откуда я знаю? По мне, так все шмели одинаковые.

ПРЕПАРАТЫ ОТ ПОДАГРЫ

Подагра – недуг, вызванный выраженными нарушениями обмена мочевой (пуриновой) кислоты в организме. Клинически заболевание проявляется поражением суставов, почек, ухудшением липидного и углеводного обмена. Врачи напрямую связывают подагру с возникновением диабета, ожирения, артериальной гипертонии, ранним атеросклерозом. При этом ученые еще и еще раз подчеркивают, что важнейшую роль в возникновении подагры кроме наследственной предрасположенности, имеет постоянное переедание и злоупотребление алкоголем. В скобках указаны другие фирменные названия и аналоги препарата.

АЛЛОПУРИНОЛ (алло, аллозим, аллопин, аллупол, алопрон, апо-аллопуринол, апурин, зилорик, милурит, пуринол, ремид, санфипурол). Тормозит синтез мочевой кислоты, что способствует уменьшению содержания ее солей (уратов) в сыворотке крови и предотвращает их отложение в тканях. Принимать внутрь после еды по 0,1 г 3-4 раза в день, суточная доза может быть увеличена до 0,8 г (в 4 приема).

Побочное действие. Брадикардия, тромбофлебит, катаракта, отеки. В начале лечения обострение болезни, аллергические реакции, иногда диспептические явления, эозинофилия, кожные высыпания, лихорадка.

Противопоказан при почечной недостаточности с нарушением выделительной функции, беременности, в период лактации.

Форма выпуска: таблетки по 0,1 г, в упаковке – 50 штук. Хранить в защищенном от света месте. Срок годности 5 лет.

АНСЕЙД (стрепфен, флурбипрофен, флугалин, фторбипрофен). Оказывает противовоспалительное, болеутоляющее,

жаропонижающее действие. Показан при болевом синдроме при острой подагре. Принимать внутрь. Начальная доза для взрослых – 100-300 мг в сутки, разделенная на 2-4 приема. Поддерживающая доза подбирается индивидуально. Максимальная поддерживающая доза – 100 мг. Курсовое лечение не должно превышать 300 мг в сутки.

Побочное действие. Диарея, боли в животе, тошнота, метеоризм, рвота, желудочно-кишечные кровотечения, стоматит, гастрит, эзофагит, гепатит, головные боли, повышение АД, нервозность, бессонница, тремор, астения, депрессия, амнезия, случаи нарушений обоняния и зрения, конъюнктивит.

Противопоказания. Бронхиальная астма, эрозивно-язвенные поражения желудочно-кишечного тракта.

Препарат следует с осторожностью применять больным с нарушением функции печени или почек, артериальной гипертонией, с симптомами сердечной недостаточности. Пациентам, страдающим анемией, необходим строгий контроль за уровнем гемоглобина. У больных гемофилией, геморрагическими диатезами и др. необходим контроль показателей свертываемости крови.

При одновременном применении с диуретиками препарат снижает их диуретическое действие. Препарат может увеличить риск возникновения кровотечений у пациентов, получающих непрямые антикоагулянты. Не рекомендуется одновременный прием ацетилсалициловой кислоты и ансейда. Препарат усиливает действие пероральных гипогликемизирующих средств.

Форма выпуска: таблетки, в упаковке 30, 40 или 50 штук; драже по 0,05 г, в упаковке – 30 штук. Хранить в сухом прохладном месте. Срок годности: таблетки – 5 лет, драже – 3 года.

БЕНЗБРОМАРОН (дезурик, нормурат, хипурик, азабромарон, минурик, уринорм). Усиливает выделение мочевой кислоты почками, подавляя реабсорбцию мочевой кислоты в почечных канальцах. В некоторой степени подавляет также синтез пуринов. Принимать во время еды. Начинать лечение с 50 мг в сутки. Если в лабораторных анализах не наблюдается снижение мочевой кислоты, то дозу увеличивают до 100 мг в сутки. При подагре с трофическими отложениями или

при умеренной почечной недостаточности доза может быть увеличена до 200 мг в сутки.

Побочное действие. Кожные аллергические реакции, диарея. При диарее прервать лечение до нормализации стула. Возобновление диареи — показание к прекращению лечения. Первый прием препарата может вызвать острый приступ подагры.

Противопоказания. Мочекаменная болезнь, уролитиаз, гиперуратурия, подагра, обусловленная заболеваниями крови, тяжелая почечная недостаточность, беременность, период лактации. Необходим контроль содержания мочевой кислоты в крови и моче после месячного приема препарата. Для устранения образования камней в мочевыводящих путях необходимо выпивать не менее двух литров жидкости в день.

Форма выпуска: таблетки 0,1 г, в упаковке — 30 штук. Хранить при комнатной температуре. Срок годности 3 года.

БУТАДИОН (фенилбутазон). Нестероидное, анальгезирующее, противовоспалительное и жаропонижающее средство. Принимать внутрь по 0,1-0,15 г 4-6 раз в сутки в комплексе с амидопирином.

Побочное действие. Тошнота, боль в области желудка (возможно изъязвление слизистой оболочки), кожные высыпания, невриты, анемии, гематурия, повышение АД, снижение слуха.

Противопоказания. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушение функции печени и почек, заболевания кроветворных органов, недостаточность кровообращения I-III стадии, аритмии, депрессия костного мозга.

Форма выпуска: порошок, таблетки, в упаковках — 10 штук по 0,05 г, покрытые оболочкой, или по 0,15 г. Хранить в защищенном от света месте. Срок годности 5 лет.

ИНДОМЕТАЦИН (индоцид, метиндол, индобене, индовис, индоколлир, индотард). Противовоспалительное, анальгезирующее и болеутоляющее, жаропонижающее средство. Принимать внутрь во время или после еды, начиная с 0,025 г в день с последующим повышением дозы до 0,2 г в сутки. Мазь наносят 2 раза в сутки на больные суставы или участки тела.

Побочное действие. Головная боль, головокружение, диспептические явления, в отдельных случаях усиление боли при язвенном колите.

Противопоказания. Повышенная чувствительность к препаратам салициловой кислоты, обострение язвенного процесса, бронхиальная астма. Снижение слуха. Беременность, период лактации.

Форма выпуска: драже по 0,025 г, в упаковке – 30 штук; мазь 10%-ная в тубах по 40 г. Срок годности: драже – 4 года, мазь – 2 года.

КЕТОНАЛ (актрон, артрозилен, кетолист ретард, кетопрофен, кнавон, орувель, профенид, фастум, быструмгель, феброфид, флексен). Нестероидное противовоспалительное, жаропонижающее, анальгезирующее средство. Принимать внутрь во время еды по 1 капсуле утром и днем, вечером по 2 капсулы. Ректально по 1-2 свечи в день. В виде мази 3-4 раза в день; внутримышечно по 1 ампуле 1-2 раза в день.

Побочное действие. Тошнота, рвота, метеоризм, диарея, запоры, стоматит, головная боль, головокружение, нарушение зрения, расстройство функции печени и почек, шум в ушах, повышение АД, тахикардия.

Противопоказания. Гиперчувствительность, язва желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, печеночно-почечная недостаточность, беременность, период лактации.

Форма выпуска: таблетки (ретард) по 0,15 г и таблетки (форте) по 0,1 г, в упаковке – 20 штук; капсулы – по 0,05 г, в упаковке – 25 и 50 штук; суппозитории по 0,1 г, в упаковке – 12 штук; ампулы по 2 мл по 0,1 г, в упаковке – 10 и 50 штук; крем в тубах по 30 и 100 г. Хранить при комнатной температуре, свечи в прохладном месте. Срок годности: капсулы, таблетки, суппозитории – 5 лет, раствор в ампулах – 3 года.

ОРТОФЕН (алловарон, алмирал, артрозан, бетарен, верал, вернак, вольтарен, вотрекс, дигнофенак, дикловит, диклоген, диклофен, диклофенак, дифен, дфизал, клофенак, ксенид, наклофен, неодол, панамор АТ-50, раптен рапид, ревмавек, реводина, реметан, санфинак, скип, ультрафен, умеран, униклофен, фелоран, фламерил, форгенак, экофенак, этифе-

нак, юмеран). Нестероидный противовоспалительный препарат, оказывает анальгезирующее и жаропонижающее действие. Принимать внутрь во время или после еды (не разжевывая) по 1-2 таблетки 1-3 раза в день. По достижении лечебного эффекта дозу уменьшают до минимальной поддерживающей. Длительный курс лечения требует обязательного контроля за свертываемостью крови. Внутримышечно назначают по 1 ампуле в день (вводят в верхний наружный квадрант ягодичной мышцы). В тяжелых случаях препарат вводят 2 раза в день. Максимальная суточная доза – 150 мг.

Побочное действие. Боль в эпигастральной области, отрыжка, тошнота, рвота, диарея, головокружение, головная боль, кожные аллергические реакции, повышение АД, желтуха, метеоризм, гепатит, цирроз.

Противопоказания. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, беременность. Осторожность необходима при назначении больным, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями.

Форма выпуска: таблетки, покрытые кишечно-растворимой пленкой, по 0,025 г, в упаковке – 30 штук. Хранить в сухом, защищенном от света месте. Срок годности 2 года.

ПИРОКСИКАМ (роксикам, пирокс, пироксифер, ревмадор, толдин, фелдорал, фельден, финалгель, эразон). Нестероидное противовоспалительное средство. Оказывает анальгезирующее, жаропонижающее действие. При обострении подагры назначают 40 мг 1 раз в сутки, в последующие 4-6 дней – по 40 мг в сутки в один или несколько приемов. Наружно в виде геля. При других острых заболеваниях опорно-двигательного аппарата в первые 4-6 дней – по 40 мг в сутки однократно или в несколько приемов, в последующие 7-14 дней – по 20 мг в сутки.

Побочное действие. Возможны тошнота, дискомфорт в желудке, головная боль, сонливость или бессонница.

Противопоказания. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе обострения, выраженные нарушения функции печени или почек; период беременности и лактации; повышенная чувствительность к препарату. Необходима осторожность при назначении препарата пожилым и ослаб-

ленным больным. Не назначать одновременно с аспирином, с осторожностью назначать с непрямыми антикоагулянтами.

Форма выпуска: капсулы по 10 мг и 20 мг, в упаковке – 20,30,50 и 60 штук; 1%-ный гель – 35 г в тюбике; суппозитории по 0,02, в упаковке – 10 штук. Хранить в сухом, защищенном от света месте, при комнатной температуре.

ЭТАМИД (этебенецид). Тормозит реабсорбцию мочевой кислоты в почечных канальцах, способствует выведению ее с мочой и уменьшению содержания в крови. Принимать внутрь по 0,35 г 4 раза в сутки в течение 10-12 дней. После 5-7-дневного перерыва лечение продолжают в течение 7 дней. Всего 2-3 цикла.

Побочное действие. Диспептические и дизурические явления, проходящие самостоятельно.

Противопоказания. Гиперчувствительность, почечная и печеночная недостаточность.

Форма выпуска: таблетки по 0,35 г, в упаковке – 50 штук. Хранить в сухом месте. Срок годности 4 года.

***

Напоследок еще одно важное замечание: одними лекарственными препаратами победить подагру невозможно. Необходимо в помощь к таблеткам и уколам добавить усилия мощных союзников – строгую диету, физиотерапевтические процедуры, средства народной медицины. И конечно же исцеление коварного недуга должно начаться с отказа от алкоголя, выбора разумного и щадящего двигательного режима. Чтобы избежать очередной атаки подагры, уменьшить количество мочевой кислоты в своем организме, необходимо сбросить лишний вес, отказаться от привычки выпить кружку-другую пива и знать продукты, насыщенные пуринами.

При подагре запрещаются: мясо и мясные продукты, мясные наваристые супы, грибы, внутренние органы животных (почки, легкие, язык), курица, индюшка, гусь, треска, судак, шпроты, сардины, морепродукты, какао, чечевица, шпинат, петрушка, салат, зелень, ограничивается соль и соленые продукты.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ГОЛОВНОЙ БОЛИ

По статистике 90 процентов жителей нашей планеты периодически жалуются на головную боль.

Ученые подсчитали: лишь у 5-10 процентов людей страдания имеют под собой органическую основу (например, структурные поражения мозга, костей лица, носоглотки, позвоночника). Остальные терпят муки по причинам, которые чаще всего сами же и создают.

Чтобы бороться с врагом, нужно знать его в лицо. О различных формах головной боли нашему корреспонденту Людмиле Золотовой рассказала врач-невропатолог высшей категории Нина Васильевна КОВАЛЬЧУК.

1

- Раскалывается вся голова сразу и (это важный диагностический признак!) с одинаковой силой с обеих сторон.
- Боль монотонная, тупая, сдавливающая, стягивающая, ноющая.
- Впечатление такое, что голову зажали в тисках, стянули плотной лентой, надели шлем или каску на 2-3 размера меньше, чем нужно.
- Приступ возник после экзаменов, ссоры, сильной обиды, неожиданного (возможно даже приятного) известия, из-за которого пришлось поволноваться.
- По долгу службы вы проводите много времени у компьютера, за письменным столом, швейной машинкой или рулем автомобиля.
- Выполняете работу, которая требует длительной концентрации внимания, эмоционального напряжения и долж-

на быть сделана к определенному сроку, не оставляющему времени на «раскачку».

Ваш диагноз – головная боль напряжения. Она доставляет людям наибольшее количество неприятностей. Выданный ею «головной убор» – так называемую каску невротика носят 7-9 человек из 10 жертв боли. Образ соответствует действительности: голову, шею и плечи сжимают в мощных тисках болезненно уплотненные мышцы, которым находящаяся под гнетом стресса нервная система не оставляет возможности расслабиться.

Актуальный совет: избегайте стрессов, не забывайте об отдыхе, больше двигайтесь, во время работы делайте разминку для мышц шеи и плечевого пояса: это поможет вырваться из тисков страдания.

2

- Ваш бич – приступы сильной пульсирующей боли в одной половине головы или (что бывает значительно реже) с обеих сторон сразу.
- Эпицентр болезненных ощущений – лоб, виски, глаза.
- Беда не приходит одна – ей сопутствуют тошнота, иногда рвота, головокружение, дрожь и холод в руках, повышенная чувствительность к звукам и свету.
- По окончании приступа чувствуете себя разбитым, хотите спать.
- Голова начинает болеть по одной или нескольким причинам: после эмоционального стресса; приема лекарств; перемены погоды; подъема тяжестей, дачных работ, занятий в тренажерном зале; когда долго не ели или утолили голод продуктами-провокаторами, содержащими тирамин (о них чуть позже), осушили бокал красного вина, шампанского, пива; выкурили сигарету; провели несколько часов на ярком и/или мерцающем свету, в шумном месте либо транспорте.
- Муки достались вам по наследству от мамы, тети, бабушки или других близких родственниц (у мужской половины человечества этот вид головной боли встречается в 2-3 раза реже).

Ваш диагноз – мигрень. Вместе с вами от ее жестокого нрава страдают приблизительно 20 процентов людей на нашей планете. Повинны в муках мозговые сосуды, которые сужаются и расширяются, наполняя голову пульсирующей болью.

Актуальный совет: сохраняйте эмоциональное равновесие, спите не менее 8 часов, исключите провоцирующие факторы, подружитесь с водными процедурами (полезны контрастный душ, бассейн, сауна), и мигрень оставит вас в покое.

3

- Боль, как правило, приходит ночью, лишая сна и покоя, заставляя метаться по комнате.
- Жгучая, пульсирующая, она всегда терзает одну и ту же половину лица и головы.
- Болезненные ощущения сосредоточены в области глаза, надбровья, виска, части лба и темени, иногда отдают в ухо и нижнюю челюсть.
- Во время приступа глаз слезится и краснеет, веко опускается, лицо покрывается нездоровым румянцем и каплями пота.
- Мучения достигают максимума в первые 5-10 минут, продолжаются от 30 минут до 2 часов и нередко повторяются 2-3 раза в сутки.
- Болевые атаки группируются в изнурительный «сериал», длящийся от нескольких недель до 3 месяцев (медики именуют его «пучком»), затем исчезают на полгода, а иногда ничем не напоминают о себе до 2-3 лет.

Ваш диагноз – пучковая (другие названия – кластерная, гроздевая) головная боль. Это мужской вариант мигрени: в 9 случаях из 10 она рекрутирует новобранцев из сильной половины человечества. «Призывной возраст» – между 20 и 30 годами. После 65 проходит сама собой: однажды кончившись, больше не возвращается.

Актуальный совет: откажитесь от возможных провокаторов этого недуга – сигарет и спиртного. Живите по

Автор фото Ирина Еськина/ЛОРИ

I

Растение низкорослое, до 30 см, но ботаники зачисляют его в разряд кустарников. Кустарничек этот вечнозеленый. Листья мелкие, эллипсовидные, плотные, кожистые, блестящие, темно-зеленого цвета. Растет брусника в тундрах, в хвойных и смешанных лесах. Цветет в мае-июне. Цветки бело-розовые, мелкие. В конце августа-сентябре созревают ягоды. В ягодах брусники содержится целый набор полезных биологически активных веществ, сахаров (9-12%), органических кислот (яблочная, молочная, салициловая, бензойная). В качестве лекарственного сырья используют не только ягоды, но и листья. Лист брусники следует заготавливать или ранней весной, едва сойдет снег, или поздней осенью перед снегоставом: сырье, заготовленное летом, в процессе сушки чернеет, теряя при этом лечебные свойства. Ягоды собирают созревшими осенью. Растение обладает противоцинготным, противовоспалительным, регулирующим солевой обмен действием. Ягоды употребляют сырыми, моченными, сушеными и вареными с сахаром при катаре желудка с недостаточной желудочной кислотностью, при поносах, ревматизме, подагре. Действуют как мочегонное средство. Ягоды брусники, как сырые, так и отваренные, даже без сахара, долго не поддаются порче. Свежие ягоды брусники и сок из нее противопоказаны при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а при болезнях почек сок можно принимать только после консультации с врачом.

Рецепты народной медицины с использованием брусники для лечения различных заболеваний

Артрит

Залить 2 ч. ложки листьев брусники 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками. Можно применять и настой листьев брусники: 1 ч. ложку сухих листьев залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

II

Гипертония, авитаминоз, кашель, понос

Отобрать плотные ягоды брусники. Половину ягод томить до мягкости в духовке, из второй половины выжать сок. Из томленых ягод выжать сок и смешать с соком из свежих ягод, подсластить сахаром или медом, добавить водку (1 ст. ложку водки на 1 л сока), тщательно размешать и залить по бутылкам для хранения. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Головная боль, гипертония, грипп, простуда

Разбавить 50 г сока брусники 0,75 стакана охлажденной кипяченой воды, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день после еды.

Дизентерия, боли в желудке, суставный ревматизм

Залить 10 ст. ложек ягод брусники 0,5 л водки, настоять один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Чем больше отстаиваются ягоды (даже год и более), тем ценнее настойка и тем сильнее она действует. При дизентерии принимать по 1 ч. ложке настойки 3-4 раза до еды, при болях в желудке – по 10-20 капель на кусочек сахара (или запивая глотком воды), при хроническом ревматизме – по 1 ч. ложке, запивая водой, 3-4 раза в день в течение длительного времени.

Дисбактериоз

Добавлять в чай ягоды брусники в свежем или сушеном виде. Такой чай рекомендуется пить тем, кто только что прошел курс лечения антибиотиками или принимает их.

Желчнокаменная болезнь

3 ст. ложки ягод и листьев брусники, 2 ст. ложки травы зверобоя, 1 ст. ложку череды трехраздельной залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать настой по 1 стакану мелкими глотками 3 раза в день за 1 час до еды.

Запор

Замочить на ночь чистые и перебранные ягоды брусники, утром процедить. Брусничная вода, которую получают от вымачивания ягод брусники, имеет слабительное свойство.

III

Кашель

Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Принимать надо довольно часто по 1 ст. ложке. Во время лечения этим средством полезно пить вместо чая и воды отвар из клубники.

Лейкоз

Есть ягоды брусники в любом виде. Заварить 20 г сухих листьев 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить настой по 0,5 стакана 3 раза в день.

Малокровие, сахарный диабет

1 ст. ложку ягод брусники залить 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать под крышкой 1 час. Пить по 1 стакану 2 раза в день после еды.

Измельченные свежие ягоды брусники залить кипятком в соотношении 1:10. Настаивать 30 минут, принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Мочекаменная болезнь, колит, гастрит

100 г ягод брусники ошпарить кипящей водой, затем настаивать 6 часов в 1 стакане охлажденной кипяченой воды. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой.

Подагра, остеохондроз, артрит, полиартрит

Залить 100 г брусничных листьев 2,5 л крутого кипятка, парить 2 часа, процедить и добавить 1 стакан водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 6 месяцев. При полиартрите пить, пока не исчезнут осадки в моче.

Простуда

200 г ягод брусники залить 1 л водки, настаивать 2 недели, периодически встряхивая. Хранить, не процеживая. Принимать по 2 ст. ложки настойки 1-2 раза в день.

Ревматизм

Сок или варенье из ягод брусники принимать по 5-6 ст. ложек в день в течение 3-6 месяцев.

режиму: изменение привычного ритма жизни часто влечет за собой болевую атаку. Учтите: сон при этом виде головной боли не помогает. Пока она не закончится, не пытайтесь уснуть.

Предупредить приступ мигрени и пучковой головной боли помогут ежедневные контрастные холодные и горячие компрессы. Приготовьте 2 небольших вафельных полотенца и таз с горячей водой. Холодную берите из-под крана. Попеременно прикладывайте к «больному» месту на 30 секунд сначала отжатое горячее полотенце, затем холодное, и так 2-3 раза. Постепенно удлиняйте процедуру: горячий и холодный компресс держите по 1,5 минуты и меняйте их 5-6 раз.

4

- Просыпаетесь утром с сильной головной болью.
- После пробуждения лицо выглядит отечным, веки одутловатые, под глазами – мешки.
- Болит вся голова, но больше всего затылок.
- Головная боль усиливается после физической нагрузки.
- Болезненные ощущения стихают к обеденному времени.
- Страдания обычно длятся без выходных, не пропуская ни одного дня календаря.

Ваш диагноз – артериальная гипертония. Источник боли – суженные мозговые сосуды. При этом заболевании создается угроза кровоизлияния – инсульта. Сделайте все возможное, чтобы избежать катастрофы.

Актуальный совет: возьмите артериальное давление (АД) под контроль гипотензивных препаратов. Головная боль подобного рода возникает, когда тонометр буквально «зашкаливает»: нижняя цифра превышает 100-120, а верхняя – 200 мм ртутного столба. На начальных стадиях гипертонии, сопровождающихся не столь значительным подъемом АД, неприятные ощущения совсем другие и диагноз иной – головная боль напряжения.

«СИЛА В ОВОЩАХ – ВЕЛИКА»

До сих пор ведутся споры: полезно или вредно вегетарианство. Из рациона вегетарианцев исключаются мясо и рыба. «Строгие» вегетарианцы отказываются также от яиц и молочных продуктов.

Древние исторические документы свидетельствуют, что вегетарианство было естественным для наших предков. Свежие фрукты и овощи являлись основой питания древних греков, египтян. Великие греческие философы Платон, Сократ, Пифагор никогда не ели мяса, подчеркивая роль растительной пищи для защиты здоровья. Ее предпочитали и древние инки, и китайские даосы (представители древнекитайского религиозно-философского учения), и последователи Будды.

Племя хунзов, обитающее в Северной Индии, обрело известность благодаря тому, что среди людей племени было много долгожителей и они не знали болезней. Ученые многих стран приезжали в поселения хунзов за секретом их долголетия. Секретов не нашли, но отметили, что питание хунзов традиционно состоит в основном из цельного зерна, свежих фруктов, овощей и козьего молока.

Многие выдающиеся люди придерживались вегетарианской диеты или же отдавали явное предпочтение растительной пище. Среди поэтов – великий англичанин Байрон, который, собираясь навестить свою мать, писал ей: «Должен предупредить Вас, что я уже давно не ем ни рыбы, ни мяса, поэтому надеюсь, что для меня припасут картофеля, зелени и сухарей...»

Простую растительную пищу любил и Александр Сергеевич Пушкин. По свидетельствам современников, он всегда

с удовольствием ел гречневую кашу, печеный картофель, ботвинью, кислые щи, клюквенный кисель, свежие и моченые яблоки.

Активным проповедником вегетарианства являлся на склоне своей жизни Лев Николаевич Толстой. «Мясоедение, – писал он, – есть пережиток самого грубого варварства, и переход к вегетарианству есть самое первое и естественное последствие просвещения». Также он отмечал: «Питающиеся трупами убитых животных получают от них все самое плохое». В «Круге чтения» писатель советовал начинающим вегетарианцам: «Не смущайтесь тем, что в вашем отказе от мясной пищи все ваши близкие домашние нападут на вас, будут осуждать вас, смеяться над вами. Если бы мясоедение было безразличное дело, мясоеды не нападали бы на вегетарианство, они раздражаются, потому что в наше время уже осознают свой грех, но не в силах еще освободиться от него».

Убежденным сторонником вегетарианства был английский писатель, лауреат Нобелевской премии Бернард Шоу. В своих «Автобиографических заметках» с присущим ему юмором он писал: «В моем завещании говорится, как меня хоронить. Вместо траурного кортежа за моим катафалком помчатся быки, овцы, свиньи, стаи домашней птицы, а также маленький аквариум на колесах с золотыми рыбками. Вся эта живность наденет траурные повязки в честь человека, который погиб , но не стал есть таких же, как и он сам, живых существ. За исключением Ноева ковчега, это будет самое невероятное зрелище в своем роде».

Быть или не быть вегетарианцем – это выбор самого человека, который надо делать, учитывая особенности и потребности своего организма, возраст и конечно же рекомендации врачей. Но как бы вы ни составляли свой рацион, не стоит забывать слова летописца из «Изборника Святослава», составленного в 1073 г.: «Сила в овощах – велика».

Елена ДЕМЕНТЬЕВА.

ЧЕТЫРЕ ЛИКА ТЕМПЕРАМЕНТА

Чтобы научиться успешно бороться с недугами, надо понять механизмы взаимодействия различных систем организма. Этим занимается наука физиология, само название которой происходит от греческих слов «природа» и «учение». Одной из главных задач, стоящих перед физиологами, стало изучение психической деятельности человека. И мы сегодня поговорим о том, кто и как проявляет свои эмоции, влияет ли воля на характер и судьбу, что ученые подразумевают под словом «темперамент».

В переводе с латыни «темперамент» означает соразмерность, надлежащее соотношение различных частей целого. Психологи и ученые подразумевают под этим понятием весь комплекс особенностей эмоциональных реакций, силу воли каждого человека. Впервые о различии в темпераментах задумался еще Гиппократ в V веке до н.э. Древнегреческий врач считал, что все дело в преобладании той или иной жидкости, циркулирующей в человеческом организме, – крови (сангвис), желчи (холе), черной желчи (мелайна холе) или лимфы (флегма). Эта теория просуществовала более двух тысячелетий, и многие поколения врачей искренне верили, что физическое и психическое здоровье, темпераменты, свойства характера зависят исключительно от пропорций, в которых смешаны эти жидкости. Спустя почти шестьсот лет после Гиппократа римский врач Гален создал первую классификацию, насчитывающую 13 темпераментов. Постепенно эта классификация упрощалась, и в конце концов в ней осталось только четыре темперамента, которые признаются и в наши дни: сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик.

Разумеется, представление о четырех жидкостях, якобы определяющих темперамент человека, сегодня выглядит очень наивным. Со времен Гиппократа ученые много раз пытались создать более убедительные теории, объясняющие природу темперамента. Но, увы, по большей части они были не менее фантастичны, чем взгляды Гиппократа. Алхимики, например, считали, что различия в темпераментах зависят от преобладания в организме серы, ртути или соли. Сторонники другой теории утверждали, что эти различия определяются смешением в теле эфира и воздуха. Знаменитый немецкий мыслитель И. Кант считал, что органической основой темперамента являются качественные особенности крови. В своем труде «Антропология» он писал, что сангвинический темперамент отличается быстрой сменой эмоций при малой их глубине и силе; холерический – горячностью, вспыльчивостью, порывистостью поступков; меланхолический – глубиной и длительностью переживаний; флегматический – медлительностью, спокойствием и слабостью внешнего выражения чувств.

Русский физиолог и анатом П.Ф. Лесгафт полагал, что в основе проявлений темперамента лежат свойства системы кровообращения, особенности строения кровеносных сосудов, их диаметр, толщина и упругость стенок.

Немецкий физиолог Э. Кречмер считал, что темперамент определяется типом телосложения. Например, астенику с длинной и узкой грудной клеткой, длинными конечностями, удлиненным лицом, слабой мускулатурой соответствует шизоидный (шизотимический) темперамент, которому свойственны чрезмерная ранимость, раздражительность и холодное равнодушие к окружающим. Шизоидам присущи замкнутость, уход во внутренний мир, контрасты между судорожной порывистостью и скованностью действий. Пикническому типу, характеризующемуся широкой грудью, коренастой фигурой, круглой головой, выступающим животом, отвечает, по мнению Кречмера, циклоидный (циклотимический) темперамент, индивидуальные особенности которого располагаются от постоянно повышенного, веселого настроения у маниакальных субъектов до постоянно сниженного, печального и мрачного состояния духа у депрессивных людей; циклоидам свойственны открытость, умение слиться

с окружающей средой, естественность, мягкость и закругленность движений.

Научное объяснение природы темперамента впервые дал академик И. П. Павлов в своем учении об основных свойствах нервной системы. Павлов установил, что нервные процессы возбуждения и торможения можно характеризовать по трем параметрам: по их силе, зависящей от работоспособности нервных клеток; по их подвижности, то есть по способности быстро сменять друг друга; по равновесию между ними. Опыты Павлова показали, что эти основные свойства проявляются и сочетаются у всех по-разному – у одних людей, например, нервная система сильная, у других – слабая, а у третьих занимает промежуточное положение между этими полюсами. Оказалось также, что люди с сильной нервной системой разделяются на две группы. У одних возбуждение преобладает над торможением, и такие люди поэтому весьма возбудимы, по выражению самого Павлова, «безудержны». У других возбуждение и торможение находятся в равновесии.

Среди представителей второй группы, в свою очередь, можно выделить людей с подвижными нервными процессами и людей с замедленными, инертными нервными процессами.

В результате сравнения возможных сочетаний всех свойств нервных процессов Павлов выделил четыре комбинации типов высшей нервной деятельности, для характеристики которых он воспользовался уже ставшими традиционными терминами. Сильный, уравновешенный и подвижный тип нервной системы рассматривался им как сангвиник; сильный, уравновешенный, инертный тип – флегматик; сильный, неуравновешенный тип – холерик; слабый – меланхолик.

А.В. Суворов, А.И. Герцен были сангвиниками. Императоры Петр I и Павел I – выраженные холерики. Создатель «Мертвых душ» Н.В. Гоголь и композитор П.И. Чайковский – меланхолики, а фельдмаршал М.И. Кутузов и баснописец И.А. Крылов – люди с флегматичным темпераментом.

Психиатры и психологи считают, что меланхолический темперамент характеризуется преобладанием подавленного

настроения и слабостью волевых проявлений (нерешительностью, неуверенностью в себе).

«Меланхолик. Глаза серо-голубые, готовые прослезиться. На лбу и около носа морщинки. Рот несколько крив. Зубы черные. Склонен к ипохондрии. Вечно жалуется на боль под ложечкой, колотье в боку и плохое пищеварение. Любимое занятие – стоять перед зеркалом и рассматривать свой вялый язык. Думает, что слаб грудью и нервен, а потому ежедневно пьет вместо чая декокт и вместо водки – жизненный эликсир. С прискорбием и со слезами в голосе уведомляет своих ближних, что лавровишневые и валериановые капли ему уже не помогают... Полагает, что раз в неделю не мешало бы принимать слабительное. Давно уже порешил, что его не понимают доктора. Знахари, знахарки, шептуны, пьяные фельдшера, иногда повивальные бабки – первые его благодетели. Шубу надевает в сентябре, снимает в мае...»

Из рассказа А.П. Чехова «Темпераменты».

Сангвинический темперамент отличается живостью и подвижностью эмоциональных реакций, быстротой и силой волевых проявлений.

«Сангвиник. Все впечатления действуют на него легко и быстро: отсюда, говорит Гуфеланд, происходит легкомыслие... В молодости он bebe («малыш» – франц.) и Spitzbube («плут» – нем.). Грубит учителям, не стрижется, не бреется, носит очки и пачкает стены. Учится скверно, но курсы оканчивает. Родителей не почитает. Когда богат, франтит; будучи же убогим, живет по-свински. Спит до двенадцати часов, ложится в неопределенное время. Пишет с ошибками. Для любви одной природа его на свет произвела: только тем и занимается, что любит. Всегда не прочь нализаться до положения риз; напившись вечером до зеленых чертиков, утром встает как встрепанный, с чуть заметной тяжестью в голове, не нуждаясь в similia similibus curantur («подобное лечится подобным» – лат.). Женится нечаянно...»

Из рассказа А.П. Чехова «Темпераменты».

Для флегматичного темперамента свойственно устойчивое настроение, мало поддающееся внешнему влиянию, вя-

лость эмоциональных реакций и медлительность в волевой деятельности.

«Флегматик. Милый человек (я говорю, разумеется, не про англичанина, а про российского флегматика). Наружность самая обыкновенная, топорная. Вечно серьезен, потому что лень смеяться. Ест когда и что угодно; не пьет, потому что боится кондрашки, спит 20 часов в сутки. Непременный член всевозможных комиссий, заседаний и экстренных собраний, на которых ничего не понимает, дремлет без зазрения совести и терпеливо ожидает конца. Женится в 30 лет при помощи дядюшек и тетушек. Самый удобный для женитьбы человек: на все согласен, не ропщет и покладист. Жену величает душенькой. Любит поросеночка с хреном, певчих, все кисленькое и холодок. Фраза «Vanitas vanitatum et omnia vanitas» (Чепуха чепух и всяческая чепуха) выдумана флегматиком. Бывает болен только тогда, когда его избирают в присяжные заседатели. Завидев толстую бабу, кряхтит, шевелит пальцами и старается улыбнуться...»

Из рассказа А.П. Чехова «Темпераменты».

Для холерического темперамента характерны повышенная возбудимость, порывистость и сила эмоциональных реакций и бурные волевые проявления.

«Холерик. Желчен и лицом желто-сер. Нос несколько крив, и глаза ворочаются в орбитах, как голодные волки в тесной клетке. Раздражителен. За укушение блохи или укол булавкой готов разорвать на клочки весь свет. Когда говорит, брызжет и показывает свои коричневые или очень белые зубы. Глубоко убежден, что зимой «черт знает как холодно», а летом «черт знает как жарко». Еженедельно меняет кухарок. Обедая, чувствует себя очень скверно, потому что все бывает пережарено, пересолено... Большею частью холостяк, а если женат, то запирает жену на замок. Ревнив до чертиков. Шуток не понимает. Все терпеть не может. Газеты читает только для того, чтобы ругнуть газетчиков. Еще во чреве матери был убежден в том, что все газеты врут...»

Из рассказа А.П. Чехова «Темпераменты».

Академик И.П. Павлов понимал, что должны существовать и другие комбинации свойств нервной системы, но к изучению этой проблемы приступили уже в последующие годы. Усилия физиологов направлены прежде всего на то, чтобы выяснить природу и содержание основных свойств нервной системы, а затем уже установить, какие бывают сочетания этих свойств и как они отражаются в поведении человека. Для изучения, например, силы нервной системы, ее работоспособности и выносливости разработаны специальные методы, основанные на исследовании условных рефлексов и других функций нервной системы. Эти методы позволяют быстро и достаточно точно определить тип нервной системы человека (сильный, слабый, промежуточный), установить уровень подвижности нервных процессов (скорость возникновения и прекращения, скорость распространения нервного импульса по коре больших полушарий). Эксперименты с очевидностью доказали, что типов темпераментов намного больше, чем считали раньше. Так, удалось установить, что, кроме неуравновешенности с преобладанием возбуждения над торможением, существует и неуравновешенность с преобладанием торможения над возбуждением. Другие опыты доказали, что слабая нервная система не обязательно всегда инертная, во многих случаях слабость сочетается с подвижностью нервных процессов.

Специалисты утверждают, что практически не бывает «чистых» сангвиников, холериков, меланхоликов или флегматиков. Как правило, в человеке сочетаются признаки двух, а то и трех темпераментов, причем одни признаки выражены сильнее, другие – слабее, какие-то из них могут проявляться только в особых жизненных ситуациях. Так, спортсмен может в обычной жизни вести себя как флегматик, а во время соревнований обнаружить резкость, быстроту и энергию, свойственные холерику.

Регулирование проявлений темперамента находится во власти человека, научиться управлять своими эмоциями по силам каждому.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

ЧТО ПОСЕЕМ?

Администрация Клуба, прямо скажем, в тревоге. Лето вступило в силу, и свежих заявок на участие в клубных «посиделках» почти не поступает. Мы, конечно, в курсе, что подавляющему большинству потенциальных авторов милее сердцу творчество на грядках. Но вам же, дорогие читатели, будет хуже, если на нашей клубной «делянке» в летнюю пору ничего не взойдет.

МНЕ СНИТСЯ СОН

Пенсионер со стажем (так он представился) и давний подписчик журнала Виктор Петрович СТОРОЖЕНКО ровно год назад отметился в Клубе публикацией в прозе двух веселых миниатюр (см. «Предупреждение» № 6 за 2009 г.). А на сей раз прислал в редакцию стихи. Разносторонность приветствуется!

Адрес: 403601 Волгоградская обл., р. п. Рудня, ул. Толстого, д. 77.

Мне часто снится этот сон –
Цветущий сад и куст сирени.
Прозрачный зонтик-небосклон,
Сижу у мамы на коленях.
Она мне песенку поет
Про зайчика и про лошадку.
В глазах ее сирень цветет.
Я засыпаю сладко-сладко...
Уходят годы за порог,
Ступеньки эти помню ясно...
Тебя я, мама, не берег
И обижал, прости, напрасно.

Твою сединку в волосах
Не вдруг заметил. Так бывает.
Морщинки на твоих щеках
Уже прочны. Увы, не тают...
Мне часто снится этот сон –
Тенистый сад и дух сирени.
Такой же синий небосклон,
И я, уснувший на коленях.
А мне не верится никак,
Что был когда-то я ребенком.
Вернуться хочется в тот сад,
Вновь оказаться в детстве звонком.
Прижаться к маминой щеке.
Пусть ветерок платок колышет...
Но жаль – родная вдалеке.
Прости. Она меня не слышит.

ДОБРЫЙ ЖИЛ ЧЕЛОВЕК

Фронтовик в доме этом
Жил с бедою один.
Умерла жена Света.
Пал в Чечне Витька сын.
Куст сирени царапал
С паутинкой стекло.
Нет, солдат наш не плакал –
Свет погас для него.
Слепота – кошка черная.
Восемь лет в слепоте...
На дворе трава сорная,
Нет следов на песке –
Зарастает дорожка...
Ветеран спит в земле.
Дом закрыт. Все окошки
В деревянном чехле.
Хуторяне – те знают:
Добрый жил человек...
Ветер ночью вздыхает,
Замедляя свой бег...

ПЕНЬЕМ ПТИЦ НАПОЛНЕН ЛЕС

«Я пенсионерка, 64 года, в прошлом учительница начальных классов. Со здоровьем терпимо, помогают рецепты и рекомендации вестника «ЗОЖ», журналов «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс», – пишет Валентина Александровна ПЕТРЕНКО из далекого Благовещенска. – Посещаю кружок начинающих поэтов. Посылаю для Клуба литераторов несколько своих весенних стихов. Может, когда их прочтут, кому-то станет немножечко теплее и светлее. Буду очень рада. Не только тело лечим, но и душу».

Спасибо, Валентина Александровна, за стихи. Вот только чуть запоздали они. Отправили вы конверт, когда майский номер журнала уже был готов маршировать в типографию. Но... Не пропадать же свету и теплу!

Адрес: 675006 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Ленина, д. 205/3, кв. 1а.

По земле идет весна,
Весна – девица-краса.
Сарафан на ней зеленый,
Весь цветами обрамленный.
Вот махнула рукавом –
Зацветает все кругом.
И пчела летит, жужжит,
Сладкий сок испить спешит.
Ярко солнышка лучи
С неба льются горячи.
Пеньем птиц наполнен лес.
Весна – чудо из чудес!

ЛАНДЫШ

Душистый ландыш распустился.
Среди берез стоит в лесу,
И аромат вокруг разлился,
Являя миру белизну.

В тугой зеленый лист завернут
Цветок чистейшей красоты,
Росой алмазною подернут
Посланец ветреной весны.

ЛЮБОВЬЮ ОСВЕТИ ДОРОГУ

«Меня зовут АЛФЕРОВА Наталья Ивановна, живу в Башкирии. Мать четверых детей – сын и три дочери, у меня есть внук и три внучки. Работаю в ателье закройщицей, в замечательном коллективе. Люблю читать и пишу стихи. Начала давно, затем перестала, но десять лет назад муза вновь посетила меня и спасла от депрессии».

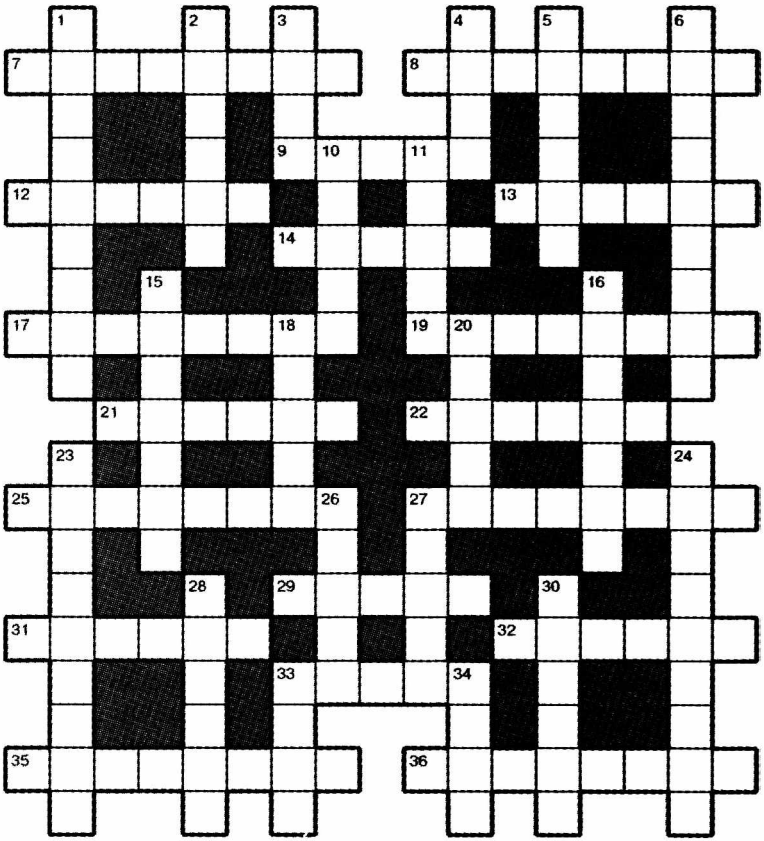
Адрес: 453250 Башкортостан, г. Салават, ул. Ленина, д. 30, кв. 8.

Уж больно щепетильно
Ко всему я отношусь.
Чуть что не так,
Я вихрем закружусь.
Как успокоить эту
Трепетную душу?
Что нужно ей?
Что мечется она?
Кого б она могла
Услышать и послушать?
Да никого! Лишь
Самое себя.
Внутри себя ответов
Очень много.
Любовью освети свою дорогу.

***

Мне 50. Полвека за спиной.
А сколько мне отпущено судьбой?
Чего добилась в жизни
И о чем жалею?
Себе скажу.
А вам я не посмею.

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru
Разгадывай наши сканворды на своем компьютере
Клевер Крот

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **7.** Качество отличного зрения человека. **8.** Распространитель инфекции. **9.** Металл, «бегающий» в медицинском градуснике. **12.** Болезненное ощущение в костях. **13.** Сустав, соединяющий бедренную и берцовую кости. **14.** Воспаление слизистой оболочки органа. **17.** Водный раствор аммиака, употребляемый в медицине. **19.** Недостаток физических сил после болезни. **21.** Состояние полного упадка психофизической деятельности. **22.** Малокровие на языке медработников. **25.** Прозрачная наружная оболочка глаза. **27.** Ядовитый паук, укусы которого могут быть смертельными. **29.** Продолжительное пьянство из-за болезненного влечения к алкоголю. **31.** Аппарат для усиления слуха. **32.** Визуальное обследование состояния пациента. **33.** Мягкий светлый порошок для присыпки. **35.** Опухоль, образующаяся при повреждении кровеносных сосудов. **36.** Бесцветная клетка крови человека и животных.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Старинный лекарь, помогающий пациентам при вывихах. **2.** Место соединения плечевой кости с костями предплечья. **3.** Галоген, содержащийся в зубной пасте. **4.** Острое вирусное детское заболевание. **5.** Ученый, изучающий живую природу. **6.** Слабая окрашенность лица заболевшего бедняги. **10.** Система клеток, сходных по происхождению, строению и функциям. **11.** Сумеречное помрачение сознания. **15.** Телеведущий передачи Первого канала, раскрывающий методы лечения заболеваний средствами народной медицины. **16.** Врожденное пятнышко на коже. **18.** Один из парных плоских передних зубов. **20.** Оптическое стекло в очках, исправляющее дефекты зрения. **23.** Одна из слуховых косточек среднего уха. **24.** Часть глаза в виде прозрачной двояковыпуклой эластичной линзы. **26.** Наркотик из индийской конопли. **27.** Жидкая ткань организма, состоящая из плазмы и форменных элементов. **28.** Плоский роговой покров на конце пальца. **30.** Манера держать корпус в правильном положении. **33.** Верхняя часть черепа. **34.** Мелкое лесное насекомое – возбудитель энцефалита.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 5 (83)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Поводырь. 8. Экология. 9. Пресс. 12. Пиявка. 13. Нарзан. 14. Унция. 17. Рудимент. 19. Тинктура. 21. Фигура. 22. Доктор. 25. Мужество. 27. Патронаж. 29. Хвост. 31. Осанка. 32. Ломота. 33. Орган. 35. Динамика. 36. Обоняние.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Консилиум. 2. Одышка. 3. Храп. 4. Укус. 5. Клапан. 6. Сигнатура. 10. Ринит. 11. Спирт. 15. Мизинец. 16. Строчок. 18. Нарыв. 20. Икота. 23. Пульсация. 24. Санитария. 26. Отвар. 27. Паста. 28. Экзема. 30. Голень. 33. Очки. 34. Небо.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях России завершается подписка на второе полугодие 2010 года. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в июле 2010 года)

Десять шагов к здоровью

Грибы впрок

Анатомия болезни: гломерулонефрит